

# PENCERAHAN

KEBENARAN, CINTA, DAN KEARIFAN  
MELAMPAUI DOGMA

J. Sudrijanta, S.J.



1st published 2013  
Ebook Version

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	4
----------------------	---

## BAGIAN I

IMAN, PENGETAHUAN, DAN KEBENARAN.....	10
1. Melihat Tanpa Tabir Pikiran .....	11
2. Iman, Keraguan, dan Kebenaran .....	18
3. Iman Melampaui Agama .....	26
4. Kebenaran Melampaui Pengetahuan .....	32
5. Pencerahan dan Praktik Kesadaran.....	38

## BAGIAN II

CINTA, KELEKATAN, DAN PEMEBBASAN .....	46
6. Ilusi tentang Cinta.....	47
7. Cinta dan Kelekatan.....	59
8. Cinta dan Perkawinan .....	64
9. Cinta dan Tanggung Jawab .....	72
10. Cinta dan Penderitaan .....	81
11. Kelekatan dan Penderitaan.....	89
12. Memahami Gerak Keinginan .....	96
13. Gairah Murni Kehidupan .....	101

### **BAGIAN III**

<b>KEJERNIHAN BATIN DAN KEARIFAN .....</b>	<b>107</b>
<b>14. Pergumulan Batin .....</b>	<b>108</b>
<b>15. Ketidaktertiban Batin .....</b>	<b>114</b>
<b>16. Konflik dan Keterpecahan Batin.....</b>	<b>124</b>
<b>17. Konflik dan Ketegangan dalam Hubungan</b>	<b>133</b>
<b>18. Meruntuhkan Hambatan-Hambatan dalam Dialog Kehidupan.....</b>	<b>139</b>
<b>19. Berbicara dan Mendengarkan dalam Keheningan .....</b>	<b>148</b>
<b>20. Menghadapi Tantangan dengan Kearifan.</b>	<b>163</b>

## Kata Pengantar



Berbagai dogma agama-agama dan doktrin-doktrin intelektual telah lama menawarkan nilai-nilai atau prinsip-prinsip luhur tentang kehidupan. Kebanyakan orang menjadikan prinsip-prinsip tersebut sebagai pedoman hidup. Namun, kenyataannya nilai-nilai luhur tidak cukup membebaskan manusia secara mendasar dari konflik-konflik di dalam batinnya sendiri maupun konflik-konflik di luar. Bahkan, prinsip-prinsip religius dan kebenaran-kebenaran intelek yang dilekati, justru menciptakan konflik dan kekerasan di mana-mana di bawah langit, sepanjang sejarah keberadaan manusia hingga sekarang

Betapa penting dan mendesak untuk menemukan Kebenaran secara aktual sebagai satu-satunya jalan yang membebaskan. Menemukan Kebenaran secara aktual, bukan secara abstrak, membutuhkan

pendekatan yang sama sekali berbeda – suatu pendekatan yang non-intelek atau melampaui intelek. Semua kebenaran dogma dan doktrin masih bersifat intelek. Karena itu untuk menemukan Kebenaran secara aktual, batin mesti melampaui semua kebenaran dogma agama dan doktrin intelektual.

Ada dua cara mengetahui, yaitu mengetahui dari “tangan pertama” dan mengetahui dari “tangan kedua.” Mengetahui dari “tangan kedua” menghasilkan pengetahuan intelektual. Sedangkan mengetahui dari “tangan pertama” menghasilkan pengetahuan mistikal.

Pengetahuan dari “tangan kedua” adalah pengetahuan yang berasal dari buku-buku, tradisi lisan, atau apa kata orang. Pengetahuan tentang kebenaran, kita dapatkan dengan mendengarkan pendapat ahli kitab, teolog, guru spiritual, pemimpin agama, atau membaca kitab suci, buku rohani, katekismus atau ajaran agama.

Pengetahuan dari “tangan pertama” adalah pengetahuan yang berasal dari persepsi langsung

tentang Kebenaran sebagai Kebenaran atau kepalsuan sebagai kepalsuan. Persepsi langsung ini terjadi bukan melalui proses intelektual atau proses mental atau penggunaan daya-daya supranatural, melainkan perhatian total tak-terbagi terhadap “apa adanya.”

Bagaimana mekanisme masing-masing “cara mengetahui” ini?

Pengetahuan dari “tangan kedua” bekerja dengan kesadaran dualistik (*consciousness*), sedangkan pengetahuan dari “tangan pertama” bekerja dengan kesadaran non-dualistik (*awareness*).

Dalam kesadaran dualistik, ada pemisahan subjek-objek, “si pengamat” dan “objek yang diamati,” “si pengenalan” dan “objek yang dikenal.” Misalnya, Anda mengenal kebenaran lewat kitab suci atau tradisi. Kebenaran yang dikatakan kitab suci atau tradisi adalah “objek yang dikenal” dan Anda sebagai orang yang membaca dan memahami kitab suci atau tradisi, dengan segala keterkondisian batin Anda, adalah “si pengenalan”nya.

Pengetahuan mistikal terjadi ketika tidak ada lagi kesadaran dualistik subjek-objek. Kebenaran mistikal tidak bisa dipahami sebagai objek (“yang dikenal”) dari subjek (“si pengenal”). Untuk dapat mengalami secara aktual Kebenaran mistikal yang pada hakikatnya “tak bisa dikenal,” maka “si pengenal”—yang tidak berbeda dari seluruh isi keterkondisian batin--secara psikologis harus berakhir. Ketika “si pengenal” runtuh, “yang dikenal” juga tidak ada lagi. Ketika “si pengenal” dan “yang dikenal” keduanya runtuh, maka hanya ada mengetahui atau mengalami secara aktual melampaui intelek.

Kebenaran mistikal hanya bisa ditemukan secara aktual, bukan secara intelektual. Begitu pula Cinta dan Kearifan. Kebenaran, Cinta, dan Kearifan ini bukan milik agama tertentu, bukan dari tradisi religius atau intelektual tertentu, tidak ditemukan oleh orang-orang yang terbelenggu oleh kepercayaan atau kecerdikan intelek; melainkan sebagai fakta universal yang bisa ditemukan oleh siapa saja yang memiliki batin yang terbuka.

Lewat praktik kesadaran, pintu menuju Kebenaran, Cinta, dan Kearifan terbuka. Maka, buku ini pertama-tama dimaksudkan untuk memperkaya praktik kesadaran bagi semua orang. Orang-orang dari berbagai latar belakang agama dan kepercayaan, yang dengan serius mengambil jalan kesadaran pada jalan spiritual mereka, diharapkan akan menemukan kekayaan inspirasi di dalamnya.

Tentu saja buku ini tidak cocok bagi mereka yang sudah menemukan kepastian dengan menggenggam kebenaran-kebenaran religius atau kebenaran-kebenaran intelektual, dan takut atau malas untuk menanggalkan kelekatan-kelekatannya. Namun, bagi mereka yang terbuka untuk berjalan lebih jauh, meskipun sadar betapa dalamnya dogma-dogma dan doktrin-doktrin telah mengondisikan batin, keterbukaan batin menjadi kunci menuju perjalanan yang membebaskan.

Melalui buku ini, pembaca dapat melihat ke dalam batinnya sendiri dan memperoleh pencerahan-pencerahan atas masalah-masalah fundamental yang dihadapinya, serta menemukan sendiri Kebenaran,

Cinta dan Kearifan yang menjadi kerinduan  
terdalam setiap manusia.\*

Jakarta, 1 Januari 2013

J. Sudrijanta, S.J.

**BAGIAN I**  
**IMAN, PENGETAHUAN,**  
**DAN KEBENARAN**



## 1. Melihat Tanpa Tabir Pikiran



Orang memiliki mata untuk melihat. Tetapi kebanyakan orang tidak sungguh melihat secara utuh apa yang dilihatnya, karena orang melihat lebih cepat melalui pikirannya atau gambarannya daripada dengan mata dan batinnya yang polos.

Marilah kita lihat bersama kebiasaan umum kita melihat. Ketika kita melihat suatu objek, misalnya lukisan tertentu di depan kita, kita cenderung melihat melalui gambaran-gambaran yang sudah ada di benak kita. Lalu kita berpikir, menilai, mengapresiasi objek yang baru saja kita lihat.

Melihat dengan cara demikian tidak membuat suatu objek yang dilihat bisa ditangkap keutuhannya, karena sebenarnya kita hanya melihat gambaran kita sendiri tentang objek tersebut. Gambaran itu lalu kita proyeksikan ke luar pada objek yang kita lihat.

Karena itu, apa yang kita lihat sebenarnya bukan objeknya itu sendiri, melainkan gambaran-gambaran kita sendiri.

Mengamati melalui gambaran-gambaran di benak kita membuat pengamatan tidak utuh, karena pengamatan kita berasal dari respons ingatan. Ingatan yang merupakan masa lampau itu justru membatasi pengamatan langsung. Maka, cara kita melihat seperti itu, tidak membuat kita melihat hal-hal yang baru dari objek yang kita lihat dan tidak menangkap keutuhannya.

Selain itu, selama pengamatan berlangsung melalui ingatan, gambaran-gambaran, konsep, dan kesimpulan; maka pengamatan itu melibatkan si pengamat. Bisakah terjadi pengamatan tanpa si pengamat, melihat tanpa si pelihat?

Batin yang tahu banyak hal tidak bisa melihat hal-hal baru. Kalau otak diam, batin hening, batin bebas dari pikiran atau gambaran-gambaran tertentu, bebas dari si pengamat, maka ada kemungkinan terjadi pengamatan secara langsung akan segala sesuatu seperti apa adanya.

Sebaliknya, batin yang tidak tahu bisa melihat banyak hal. Batin yang tidak tahu ini bukan lawan dari batin yang tahu, tetapi melampaui tahu dan tidak tahu, melampaui batin seorang ahli dan bukan ahli. Batin yang tidak tahu adalah batin yang kosong, terbuka terhadap perubahan, tidak menerima atau menolak, terbuka terhadap banyak kemungkinan.

Lihatlah mata Anda. Kalau Anda sedang berpikir keras atau berimajinasi visual, maka mata Anda cenderung bergerak lebih cepat atau saraf-sarafnya menegang. Kalau kita dalam sekejap melihat langsung suatu Kebenaran, menemukan suatu pemahaman di luar batas-batas pikiran; maka gerak mata kita terhenti sesaat, diam, tidak bergerak.

Ketika Anda berbicara dengan orang lain dan orang lain merespons dengan mata berkedip-kedip, Anda memiliki kesan bahwa teman bicara Anda tidak sungguh menyimak atau memahami apa yang Anda bicarakan. Sebaliknya, kalau teman bicara Anda memberi perhatian pada apa yang Anda bicarakan tanpa mengedipkan mata, Anda barangkali punya

kesan bahwa ia menyimak dengan penuh perhatian apa yang Anda bicarakan.

Kalau mata Anda tidak bergerak, otot-otot dan saraf-saraf mata Anda diam, maka otak cenderung diam. Kalau mata Anda mengamati suatu objek dan batin yang mengamati tidak terseret pada objek tersebut, maka mata dan batin mampu melihat tanpa melibatkan pikiran atau si pemikir. Diam atau Bergeraknya saraf-saraf mata memengaruhi diam atau Bergeraknya otak; dan diamnya otak memengaruhi intensitas batin yang mampu melihat tanpa si pelihat.

Kalau kita melihat bukan dari pusat mana pun, dari batin yang tidak tahu, dari batin yang hening, maka kita melihat seperti mata seorang anak bayi. Lihatlah mata seorang anak bayi. Kebanyakan orang senang melihat mata anak bayi dan menemukan keindahan di dalamnya. Begitu pula anak-anak bayi. Mereka suka melihat segala sesuatu dengan mata yang tajam, tidak bergerak dalam rentang waktu relatif lama. Mereka melihat segala sesuatu dalam keutuhannya, indah adanya.

Sekarang bandingkan dengan cara orang dewasa memandang. Kalau ada orang dewasa yang tidak Anda kenal menatap Anda dengan mata membelalak, apa perasaan Anda? Anda merasa takut, terancam, dan direndahkan?

Mata menunjukkan isi batin seseorang. Pandangan mata anak bayi memperlihatkan batin yang murni, polos, tidak dikotori pikiran. Pandangan mata orang dewasa menunjukkan batin yang tidak lagi polos, dijejali keinginan, ide-ide, dan kesimpulan.

Mata yang memandang lewat pikiran hanya akan menghasilkan pengamatan parsial. Pengamatan total hanya mungkin terjadi kalau otak diam. Dari sanalah muncul kearifan dalam melihat.

Tentu saja pengamatan murni seorang anak bayi berbeda dengan pengamatan murni seorang dewasa. Inilah yang membedakan keduanya. Pengamatan murni seorang dewasa muncul dari kearifan, sedangkan pengamatan murni seorang anak bayi muncul dari ketidaktahuan.

Pada umumnya anak muda melihat masalah sebagai tantangan. Sementara orang-orang tua melihat tantangan sebagai masalah. Namun, selama orang muda atau orang tua melihat masalah atau tantangan dan memecahkannya melalui teori atau rumus-rumus di otak, maka upaya untuk mengatasi masalah justru menciptakan masalah lain. Masalahnya bukan karena orang memiliki masalah, melainkan karena orang menghadapi masalah dengan instrumen masa lampau. Masalah yang datang selalu baru, tetapi direspon dengan cara lama.

Bisakah kita melihat segala sesuatu – misalnya alam semesta, pasangan atau sahabat, masalah-masalah kita - dari batin yang hening, tanpa intervensi ide-ide, tanpa harapan, tanpa ketakutan, tanpa keinginan, tanpa ingatan kenikmatan atau kepahitan, tanpa masa lampau?

Batin yang hening melihat segala sesuatu secara langsung dan bertindak seketika. Ia bertindak bukan untuk mencari sesuatu yang lain, kecuali bertindak dengan penuh perhatian seolah-olah sedang

bertindak untuk pertama kalinya. Bisakah dengan batin yang hening dan mata terbuka Anda melihat alam semesta, sahabat, atau masalah-masalah Anda seolah baru pertama kali melihatnya?\*

## 2. Iman, Keraguan, dan Kebenaran



Kebanyakan orang mengikuti suatu teori, keyakinan, kepercayaan, dogma, atau ajaran tertentu bukan karena melihat sendiri kebenarannya, tetapi karena bingung batinnya. Karena bingung, orang lari kepada ajaran tertentu dan ajaran yang dipegang erat-erat malah menambah lebih banyak kebingungan. Ajaran kebenaran sebagai pedoman tingkah laku, lalu dijadikan pegangan untuk menilai ajaran-ajaran lainnya. Batin seperti itu hanya mampu melihat kebenaran sebatas pikiran, dan tidak ada satu pun pikiran yang mampu menyembuhkan batin dari kebingungan.

Meskipun orang hafal kata-kata Yesus, Buddha, Muhammad, Krishna, guru-guru spiritual lainnya, atau kata-kata dalam kitab-kitab suci, batin orang

tidak akan berubah secara fundamental selama tidak mengenal dirinya sendiri, termasuk bagaimana berhubungan dengan ajaran-ajaran yang diikuti atau ditolaknya.

Untuk bisa melihat yang palsu sebagai palsu dan yang benar sebagai benar, maka batin mesti bebas dari beban pengaruh ajaran atau otoritas apa pun. Kebenaran yang sesungguhnya tidak melekat pada ajaran atau otoritas apa pun. Kebenaran ini begitu halus, tidak bisa dikenali oleh batin yang tidak bebas dari segala opini, penilaian, perbandingan, kesimpulan.

Jangan menerima begitu saja suatu ajaran hanya karena sudah lama didengar, telah menjadi tradisi turun-temurun. Jangan juga menerimanya semata-mata karena telah banyak diperbincangkan atau diikuti orang banyak. Jangan menerima begitu saja hanya karena dikatakan dalam kitab suci Anda. Jangan menerima semata-mata karena keyakinan atau kepercayaan, bujukan atau paksaan dari luar, cocok dengan persepsi pikiran Anda dan selaras dengan perasaan Anda, karena alasan kepantasan tampaknya bisa diterima atau baik untuk diterima,

karena pembawa ajaran memiliki teladan hidup yang saleh, tokoh, atau panutan.

Begitu pula jangan menolak begitu saja ajaran yang baru Anda dengar hanya karena tidak datang dari tradisi Anda. Jangan menolak semata-mata karena ajaran itu ditolak oleh orang banyak atau diikuti sedikit orang. Jangan menolak begitu saja karena tidak tertulis dalam kitab suci Anda. Jangan menolak semata-mata karena Anda sudah terlanjur tidak percaya, takut dicap buruk oleh orang lain, tidak cocok dengan persepsi pikiran dan perasaan Anda, karena pembawa ajarannya tidak menarik, bukan tokoh atau bukan panutan.

Ketika kita mendengar suatu ajaran, kita perlu melihat isinya, melihat ajaran sebagai ajaran. Kita perlu menyelami atau menyelidiki dengan batin yang bebas. Batin tidak boleh cepat-cepat menerima atau cepat-cepat menolak. Percaya bahwa suatu ajaran mengandung kebenaran, tidak membuat Anda mengalami langsung kebenarannya.

Batin yang bebas tidak cepat-cepat percaya pada apa yang dikatakan orang lain. Ia tidak menganggap

orang lain memiliki otoritas dan apa yang dikatakan selalau benar. Lihatlah ajarannya, bukan pribadi yang menyampaikan ajaran. Kalau pribadi yang memberi ajaran memukau atau menarik, janganlah dibutakan oleh penampilannya.

Batin yang bebas juga tidak cepat-cepat menolak ajaran yang dikatakan orang lain. Ia tidak mudah menerima atau menolak hanya dengan mengaitkannya dengan latar belakang si pembawa ajaran. Kalau si pembawa ajaran tidak memukau atau tidak menarik, janganlah mudah menolak ajarannya hanya karena penampilannya yang tidak menarik.

Batin yang bebas tidak terjebak pada anggapan bahwa seorang spesialis lebih tahu tentang suatu kebenaran daripada seorang non-spesialis. Begitu pula sebaliknya. Seorang non-spesialis bukan berarti kurang tahu daripada seorang spesialis. Namun, Kebenaran mesti ditemukan sendiri. Ia tidak bisa didapat dari seorang spesialis atau non-spesialis.

Semakin banyak pengalaman atau pengetahuan yang kita lekati, semakin tidak mudah kita melihat

Kebenaran. Semakin banyak pengetahuan, semakin besar kita dibuat ragu-ragu. Semakin kita bebas dari belenggu pengetahuan, semakin besar kemungkinan kita bebas dari belenggu keraguan. Karena itu, kita mesti siap meragukan apa saja yang telah kita ketahui, bukan meragukan apa yang tidak kita ketahui.

Kebenaran yang sesungguhnya berada di luar lingkup apa saja yang dikenal. Perjumpaan dengan kebenaran ini mengikis habis keragu-raguan. Pengalaman perjumpaan dengan Kebenaran ini memberikan suatu rasa kepastian yang bukan dari pikiran. Kalau Anda mengalaminya, Anda tidak membutuhkan persetujuan orang lain atau mencari membenaran dengan doktrin tertentu.

Pikiran berhenti selama perjumpaan dengan Kebenaran ini berlangsung, dan pikiran hanya bisa mengenalinya setelah jeda perjumpaan itu berakhir. Pengalaman akan Kebenaran ini tidak perlu disimpan sebagai doktrin baru, karena semua doktrin justru menghalangi perjumpaan dengan Kebenaran. Karena itu, lebih bijaksana bersikap terus-menerus tidak tahu dan batin selalu terbuka

terhadap tersingkapnya Kebenaran setiap saat. Sebaliknya, sikap merasa sudah tahu akan membatasi perjumpaan dengan Kebenaran.

Siapa yang melihat ajaran sebagai ajaran, melihat Kebenaran. Kebanyakan orang tidak melihat Kebenaran ini, melainkan melekat pada pengalaman, teori, organisasi, agama, metode doa, teknik meditasi, ritual, dogma, kepercayaan tertentu. Orang buta hanya bisa mengikuti metode doa, ritual, dan dogma, tetapi tidak melihat Kebenaran. Banyak orang mempunyai mata, tetapi tidak melihat; memiliki telinga tapi tidak mendengar.

Lewat kepercayaan orang mendapat kepastian atau kenyamanan, tetapi itu semua hanya ilusi atau delusi. Sebaliknya, iman yang sesungguhnya membawa orang kepada ketidakpastian atau ketidaknyamanan. Iman yang dijadikan pegangan di mana orang menemukan kepastian, tidak lebih dari kepercayaan. Hanya kebesaran hati yang mampu membuat orang berani keluar dari kepastian dan kenyamanan. Keberanian menanggalkan iman yang

membuat aman dan pasti adalah awal dari iman yang sejati.

Kita tidak bisa mengusir keragu-raguan dengan mempertebal kepercayaan. Kita tidak bisa melihat sendiri Kebenaran sejati kalau kita sudah melekat pada tradisi, kata-kata kitab suci, kepercayaan, atau keyakinan. Hanya batin yang bebas barangkali mampu melihat Kebenaran. Kebenaran inilah yang mengubah, bukan upaya kita untuk berubah. Kalau kita telah berjumpa dengan Kebenaran ini, barulah barangkali kita tahu apa artinya hidup beriman.

Keraguan adalah musuh kepercayaan, tetapi untuk beriman sejati dibutuhkan keraguan. Bukan pertama-tama keraguan terhadap ajaran Kebenaran itu sendiri, tetapi terutama keraguan terhadap apa saja yang membuat batin merasa aman atau merasa pasti, keraguan terhadap penalaran-penalaran dan kesimpulan-kesimpulan kita. Sebab, batin yang sudah menemukan kepastian dan kenyamanan tidak mampu melihat Kebenaran.

Kebenaran sejati hanya bisa dialami secara langsung, bukan lewat orang lain, bukan lewat pengetahuan,

bukan lewat kepercayaan. Bisakah kita melihat sendiri Kebenaran seperti ini dari saat ke saat?\*

### 3. Iman Melampaui Agama



Agama sebagai persekutuan orang-orang yang percaya dengan kitab-kitab suci, doktrin-doktrin, tradisi-tradisi, upacara-upacara ritual, para pemimpin dan hierarkinya – dalam kenyataan bagi kebanyakan orang diperlakukan sebagai sistem pendukung bagi kelangsungan hidup dan kelestarian ego.

Orang berduyun-duyun memenuhi masjid, gereja, atau tempat-tempat ibadah, tetapi dampak perubahan fundamental dalam hidup pribadi dan sosial sangatlah kecil. Agama kepercayaan yang dianut oleh kebanyakan orang ini bukan hanya bisa membelenggu umatnya sendiri, tetapi juga bisa menjadi sumber konflik abadi yang merusak hidup bersama.

Agama yang membebaskan adalah agama yang lebih menekankan pengolahan kesadaran dan bukan penguatan kepercayaan. Lewat pengolahan kesadaran, dimungkinkan orang melihat langsung Kebenaran non-konseptual. Kebenaran inilah yang membebaskan batin secara mendasar. Hanya perubahan batin yang mendasar memungkinkan terjadinya perubahan sosial yang mendasar. Beriman dan beragama yang membebaskan akan menembus sekat-sekat kepercayaan dan sekat-sekat sosial.

Kalau kebanyakan agama hanya sibuk dengan urusan kepercayaan, maka iman yang membebaskan, baik secara individu maupun sosial - sebenarnya keduanya tidak berbeda, haruslah melampaui agama-agama. Maka yang diperlukan bukan sekadar memahami secara mendalam kebenaran konseptual dalam agamanya sendiri dan terbuka terhadap kebenaran konseptual agama lain, tetapi menemukan kebenaran non-konseptual melampaui semua doktrin, tradisi, dan kitab-kitab suci. Kalau orang berani berjalan sejauh itu, maka agama bukan lagi hanya soal percaya atau tidak percaya, bukan soal benar atau salah menurut

doktrin, bukan soal wajib atau tidak wajib mengikuti perintah agama.

Untuk berjalan melampaui iman konseptual dan agama kepercayaan, orang perlu mengenali dalam dirinya jebakan-jebakan dalam beriman dan beragama. Sekurang-kurangnya ada empat jebakan dalam kehidupan spiritual, yaitu ritualisme atau pietisme, rasionalisme, quietisme, dan aktivisme.

Anda bisa mengenali disposisi Anda dengan menjawab pertanyaan berikut:

- Manakah dari nilai-nilai berikut ini yang Anda pandang paling utama dalam diri Anda dan urutkan menurut hierarkinya - mulai dari nilai yang paling kuat: kesalehan, pengertian rasional, ketenangan, tindakan atau perbuatan?

- Manakah dari nilai-nilai berikut ini yang sering kali menjebak Anda dan urutkan menurut hierarkinya mulai dari nilai yang paling kuat: aktivisme, quietisme, rasionalisme, ritualisme atau pietisme?

Secara lebih spesifik, Anda bisa memeriksa batin dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

### **Ritualisme atau Pietisme**

Apakah Anda merasa sangat bersalah kalau tidak memenuhi kewajiban melakukan upacara ritual keagamaan? Apakah Anda tergerak untuk mengikuti ritual keagamaan dengan lebih sempurna dan lebih khusyuk? Apakah Anda memberi hormat yang tinggi kepada orang lain yang hidupnya saleh?

### **Quietisme**

Apakah Anda lebih menyukai suasana ketenangan dibanding suasana kemeriahan dalam doa atau liturgi? Apakah Anda lebih merindukan kedamaian batin lebih daripada pemuasan intelektual? Apakah Anda lebih merasa nyaman menghabiskan waktu sendirian dibandingkan berkegiatan bersama orang lain? Apakah Anda suka keheningan tetapi tidak mengalami transformasi batin yang mendasar?

### **Rasionalisme**

Apakah Anda sulit untuk percaya atau menerima suatu kebenaran, tanpa penalaran atau argumen yang kuat? Apakah Anda memiliki kehausan untuk

mengerti kebenaran-kebenaran iman secara intelektual? Apakah Anda lebih tergerak untuk memahami secara intelektual suatu kebenaran, tetapi tidak menemukan Kebenaran secara aktual?

### **Aktivisme**

Apakah Anda lebih banyak berkegiatan tetapi kurang berdoa? Apakah Anda lebih banyak terlibat dalam aksi konkret untuk perdamaian, keadilan, dan kesejahteraan, dibanding sibuk berpikir atau berteori tentang perdamaian, keadilan, dan kesejahteraan? Apakah Anda sering kali merasa kelelahan atau kehabisan energi dalam berkegiatan dan merasa selalu kurang pemulihan?

Kepuasan ritual, kepuasan intelektual, kepuasan rasa tenang, dan kepuasan berkegiatan hanya akan memperkuat ego yang halus. Jebakan-jebakan di atas merupakan manifestasi dari orientasi batin yang mendekati Tuhan atau Kebenaran dengan konsep dan kepercayaan. Iman yang membebaskan mesti melampaui konsep dan kepercayaan yang hanya mampu memuaskan ego, tetapi tidak mampu mentransformasi ego. Untuk itu dibutuhkan pengosongan atau pelepasan konsep, ide, dan

gambaran-gambaran tentang diri, Tuhan, dan Kebenaran.

Iman non-konseptual yang melampui agama kepercayaan akan melihat agama dan kehidupan secara berbeda. Agama bukan lagi dipakai sebagai “alat pemuasan” bagi para pemimpin dan pengikutnya untuk mempertebal egonya sendiri, tetapi sebagai “manifestasi pembebasan.” Agama dengan demikian tidak lagi menjadi sumber konflik, belenggu, dan kekerasan, tetapi bisa menjadi sumber inspirasi dan manifestasi untuk pembebasan diri dan sosial yang sesungguhnya.\*

## 4. Kebenaran Melampaui Pengetahuan



Kebanyakan orang menjalani kehidupan yang menyangkut hubungan-hubungan satu sama lain dengan berpusat pada pemikiran atau pengetahuan. Bukan hanya dalam hal-hal teknis kehidupan sehari-hari pemikiran digunakan, tetapi juga dalam memahami hal-hal spiritual. Itulah jalan tradisional dari para pejalan spiritual.

Pemikiran atau pengetahuan teknis punya tempat sendiri dalam kehidupan. Tetapi, menggunakan pemikiran atau pengetahuan untuk memahami hal-hal spiritual tidak membawa orang melihat Kebenaran. Justru sebaliknya pemikiran atau pengetahuan itu menjadi perintang utama untuk melihat Kebenaran.

Marilah kita belajar melihat Kebenaran dalam hubungan satu dengan yang lain.

Silakan Anda menyelami bagaimana Anda melihat pasangan hidup Anda atau seseorang yang dekat dalam kehidupan Anda. Bagaimana Anda melihat pasangan hidup Anda? Apakah Anda melihat pasangan hidup Anda dalam kejernihan atau Anda melihat melalui latar belakang pengalaman?

Anda memiliki pengalaman kenikmatan dan kesakitan berhubungan dengan pasangan hidup Anda. Pengalaman kenikmatan dan kesakitan dari masa lampau itu terus Anda bawa sampai sekarang dan menjadi pengetahuan. Anda memiliki citra atau gambaran tertentu tentang pasangan hidup Anda.

Lewat citra itu Anda berhubungan dengan pasangan hidup Anda. Kalau Anda melihat pasangan hidup Anda lewat citra tertentu, bukankah Anda tidak berhubungan secara langsung dengannya, melainkan hanya berhubungan dengan citra Anda tentang pasangan hidup Anda? Citra yang adalah pengalaman, pemikiran, atau pengetahuan tidak bisa membuat Anda melihat secara langsung

pasangan hidup Anda. Latar belakang pengalaman membuat Anda tidak bisa melihat Kebenaran dalam relasi Anda dengan pasangan hidup Anda.

Anda bisa memeriksa batin Anda dalam hubungan dengan orang-orang lain di sekitar Anda seperti anak, orangtua, adik, kakak, sahabat, majikan, bawahan, rekan kerja, tetangga, dan orang-orang lain di sekitar Anda. Bagaimana Anda bertemu dengan mereka setiap hari? Apakah Anda bertemu secara langsung tanpa perantara citra, pemikiran, atau pengetahuan, sehingga Anda bertemu secara langsung dengan mereka dalam kejernihan?

Lihatlah masalah-masalah kejiwaan yang sering mendera Anda seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, kebencian, kemarahan, keserakahan, kemalasan, kelekatan, dan seterusnya. Bisakah Anda melihat masalah-masalah kejiwaan tanpa teori-teori atau pengetahuan apa pun di benak Anda, dan Anda secara langsung menatap setiap masalah tanpa keinginan untuk mengubah, menolak, menekan, menerima, dan seterusnya?

Marilah kita melangkah lebih jauh, dan langkah ini membutuhkan kepekaan yang halus.

Lihatlah hubungan Anda dengan apa yang oleh pikiran disebut dengan Brahman, Allah, Tuhan, Roh Kudus, Nibana, Tao, Diri Sejati, dan seterusnya. Lihatlah hubungan Anda dengan apa yang oleh pikiran disebut kebenaran. Selama Anda mendekati semua itu dengan pikiran, maka Anda tidak keluar dari penjara pemikiran. Meskipun Anda menyebut semua itu berada di luar pikiran atau tidak bisa dijangkau oleh pikiran, selama Anda masih mendekatinya dengan pikiran, maka Anda belum keluar dari penjara keterbatasan.

Kebenaran yang sesungguhnya hanya terlihat atau tersingkap kalau segala pemikiran berakhir. Kebenaran seperti ini sangat halus, sukar untuk dilihat dan dipahami, kecuali oleh batin yang bebas dari penjara pikiran.

Kebanyakan orang di dunia ini menyenangi kenikmatan, entah kenikmatan biologis, kenikmatan indrawi, kenikmatan intelektual, termasuk kenikmatan spiritual. Orang mudah terbius oleh

kata, deskripsi, atau gambaran yang diciptakan pikiran tentang Allah, Tuhan, Diri Sejati, atau konsep-konsep lain tentang realitas di luar pikiran. Orang mudah terpukau oleh pengalaman ekstase, visiun, atau penampakan-penampakan spiritual. Bukankah semua itu adalah bentuk-bentuk kenikmatan yang dirindukan oleh kebanyakan batin yang terpenjara oleh pikiran? Kalaupun orang mengaku ingin mencari Kebenaran, apakah mereka sungguh-sungguh mencari Kebenaran ataukah hanya ingin mencari kenikmatan?

Kalau kita masuk dalam keheningan meditasi, pikiran sepenuhnya berakhir, otak diam membeku. Realitas yang diciptakan pikiran runtuh sama sekali. Dunia atau Tuhan yang diciptakan pikiran lenyap. Gerak keinginan berhenti. Si aku atau orang yang mengalami tidak ada lagi. Pada momen itulah muncul sesuatu yang lain dan Kebenaran tersingkap.

Mengapa pemikiran dianggap begitu penting dalam pencarian spiritual, meskipun tidak membawa kepada Kebenaran? Mengapa kebanyakan para ahli kitab, para pemuka agama, guru-guru spiritual, para pembela dogma tidak melihat bahwa pemikiran atau

pengetahuan justru menjadi hambatan utama untuk menemukan Kebenaran? Mengapa para awam memiliki hasrat yang besar untuk mencari dan mengumpulkan pengetahuan? Bukankah mereka yang memiliki otoritas pengetahuan maupun mereka yang haus akan Kebenaran dengan mengumpulkan pengetahuan sama-sama “tebal debu yang menutupi mata”-nya?

Selama orang secara psikologis melekat pada pandangan-pandangan teoretis (pemikiran, doktrin, kepercayaan) maupun melekat dengan kuat secara emosional pada kekuatan-kekuatan batin pada lapisan yang halus, mereka tetap hidup dalam ketidaktahuan (*ignorance*). Semakin kuat pemikiran kita lekat secara psikologis dan kekuatan-kekuatan batin kita lekat secara emosional, semakin “tebal debu yang menutupi mata” kita. Semakin “tebal debu menutupi mata” kita, semakin kuat kita hidup dalam ketidaktahuan.

Pengetahuan adalah sumber ketidaktahuan. Bisakah kita menembus pengetahuan tanpa instrumen ide atau pengetahuan apa pun?\*

## 5. Pencerahan dan Praktik Kesadaran



Kata-kata kebenaran bukanlah Kebenaran itu sendiri. Ia hanya menunjuk kepada realitas Kebenaran, supaya dialami sendiri secara aktual. Tetapi sering kali orang hanya berhenti pada kata-kata kebenaran dan tidak mengalami secara aktual realitas Kebenaran. Bahkan kata-kata kebenaran dianggap sebagai kebenaran itu sendiri, sehingga justru menghalangi penemuan Kebenaran yang sesungguhnya.

Mengapa orang mudah terjebak pada penjara “kata” kebenaran? Berikut ini beberapa kemungkinan penyebabnya.

1. **Prinsip mantra spiritual.** Ada pemahaman yang sudah meluas bahwa kata-kata atau kalimat-kalimat suci memiliki kekuatan magis. Kata-kata tertentu dari bahasa sansekerta, pali, latin, atau arab, misalnya, dianggap memiliki

daya magis dibandingkan kata-kata dari bahasa lain. Tidak penting apakah orang mengerti betul arti yang dimaksudkan. Dengan mengulang-ulang atau membatinkan mantra atau kata-kata yang dianggap magis tersebut orang merasa sudah mengalami realitasnya. Misalnya, dengan berulang menyebut “Yesus” atau “Buddha” orang merasa sudah “mengalami” Yesus atau Buddha.

Dengan membatinkan kata-kata, “Hidup adalah *annica* (tidak permanen), *dukkha* (tidak memuaskan atau menderita), *anattā* (tanpa diri),” seolah-olah sudah menjadi Buddhis sejati. Dengan membatinkan kata-kata, “Akulah jalan dan kebenaran dan hidup.” (Yohanes 14:6), seolah-olah sudah berjumpa dengan Kristus.

- 2. Prinsip kepastian.** Orang mengetahui Kebenaran ini: “Tidak ada yang pasti di bawah langit kecuali ketidakpastian itu sendiri.” Secara kejiwaan, orang tidak tahan dengan ketidakpastian dan cenderung lari atau menghindarinya. Pelarian yang paling memukau dari ketidakpastian adalah dengan mencari kepastian dalam rumus-rumus kebenaran.

Dogma agama, doktrin teologi atau spiritual, rumus pengetahuan, dan kata-kata bijak dengan mudah menjadi pegangan orang-orang yang haus akan kepastian. Kenyataannya, semakin banyak memiliki pengetahuan dan kemudian menjadi otoritas kebenaran dalam batinnya, semakin orang tidak bebas dari belenggu keraguan. Orang cenderung mencari kepastian, meskipun kepastian sesungguhnya tidak ada. Itulah jebakan pikiran.

- 3. Prinsip kesesuaian.** Sesuatu dianggap tidak benar kalau tidak sesuai dengan fakta. Suatu teori dianggap benar kalau bisa menjelaskan suatu perkara, sampai muncul teori baru lain yang bisa membuktikan kesalahan teori sebelumnya. Misalnya, teori “Bumi ini datar” dianggap sebagai kebenaran sampai ditemukan teori baru bahwa “Bumi ini bulat.” Selama belum ada teori baru yang muncul, teori lama dianggap bebas dari kecenderungan salah (*infallibility*). Namun, memegangnya sebagai kebenaran final membuat kebenaran tersebut menjadi kasus khusus kekeliruan.

Terlebih lagi, apa yang dianggap benar sering kali bukan karena sesuai dengan kenyataannya, tetapi karena sesuai dengan selera penganutnya. Maka diterima atau ditolaknya suatu kebenaran sering kali bukan karena orang telah melihat kebenarannya, tetapi karena kecocokan atau ketidakcocokan sebagai reaksi dari keterkondisian batin si penganutnya. Beranggapan suatu kebenaran sebagai kenyataan adalah sebuah fiksi.

- 4. Prinsip pemuasan.** Di balik setiap kebenaran, ada naluri tirani yang ingin dipuaskan. Simaklah pernyataan berikut: “Semua agama adalah baik. Tetapi bagiku, agamaku adalah yang paling baik.” “Tidak ada agama yang lebih baik dan lebih benar, selain agama kita.” Identifikasi diri dengan kebenaran – dalam kasus ini kebenaran agama - dengan cara tertentu memuaskan ego individual atau ego kolektif. Kebenaran yang dianut menjadi sistem pendukung bagi kelangsungan hidup individu atau kelompok. Kebenaran bagi para penganutnya lalu menjadi alat legitimasi atas proses-proses eksploitasi,

dominasi, dan kekerasan. Di balik demonstrasi kata-kata suci, tersembunyi nafsu-nafsu tirani.

**5. Prinsip penyebaran.** Sesuatu dianggap sebagai kebenaran kalau diterima oleh suatu komunitas. Lalu muncul anggapan: semakin banyak diikuti, semakin dianggap benar; semakin sedikit diikuti, semakin dianggap tidak benar. Menguji kebenaran hanya dengan menghitung jumlah massa penganutnya adalah kesalahan besar. Demikian pula menguji kekeliruan dari suatu kebenaran dengan menghitung jumlah massa penentangannya adalah suatu kebodohan. Kenyataannya, kebanyakan orang “tebal debu menutupi mata,” sehingga tidak bisa melihat Kebenaran dan hanya sedikit orang “tipis debu menutupi mata” yang mampu melihat sendiri Kebenaran.

**6. Prinsip jawaban instan.** Orang tidak akan bertanya kalau sudah tahu, orang bertanya karena tidak tahu. Hampir setiap hari kita memiliki segudang pertanyaan untuk dipecahkan – dari pertanyaan-pertanyaan

praktis sampai pertanyaan-pertanyaan fundamental menyangkut kehidupan.

Pada umumnya, orang tidak memiliki daya tahan yang panjang untuk menyelidiki pertanyaan sampai tuntas. Alih-alih orang cenderung mencari jawaban instan atas pertanyaan-pertanyaan fundamental dan jawaban diperoleh dengan mudah dari rumus-rumus kebenaran.

Jawaban yang sesungguhnya tidak berada di luar pertanyaan, tetapi sudah ada di dalam pertanyaan itu sendiri. Karena itu, lebih penting memahami pertanyaan itu sendiri sampai tuntas, bukannya mencari jawaban dalam rumus-rumus kebenaran.

Kebanyakan orang sudah memiliki otoritas kebenaran dalam batin mereka dan menemukan kepastian di dalamnya sebagai panduan untuk hidup dan bertindak secara benar. Namun pengetahuan tentang apa yang benar, rumusan dogma atau doktrin yang dibatinkan, justru bisa memperkuat belenggu batin dan susah untuk diruntuhkan. Orang

lalu hanya berhenti dengan percaya bahwa apa yang mereka dengar atau baca sebagai kebenaran, tetapi tidak mampu melihat atau menemukan sendiri Kebenarannya.

Membaca kitab-kitab, mengumpulkan kata-kata bijak, mendengar kata guru-guru spiritual atau ahli-ahli kitab untuk mendapatkan pencerahan adalah seperti menunjuk gunung di utara dengan melihat laut di selatan. Keduanya tidak berkaitan. Hanya dengan membaca atau membatinkan kata-kata suci, batin tidak akan terbebaskan dari ketidaktahuan. Pencerahan tidak bisa dialami hanya dengan mengingat isi kitab-kitab dan memahami secara intelektual.

Pengetahuan tentang kitab-kitab justru bisa menjadi perintang terbesar untuk mengalami pencerahan. Pengetahuan intelektual itu sendirilah yang perlu diruntuhkan atau dikandaskan. Tetapi tidak ada jalan untuk meruntuhkan atau mengandaskan. Walaupun ada, “jalan” itu—bukan sebagai teknik, melainkan pendekatan yang sungguh berbeda--tidak lain adalah praktik kesadaran.

Tidak ada pencerahan tanpa praktik kesadaran. Tetapi janganlah mencari pencerahan dalam praktik kesadaran, karena praktik kesadaran sudah menunjuk pada pencerahan. Praktik kesadaran bukan jalan untuk mencapai pencerahan. Praktik kesadaran dan pencerahan bukanlah dua hal yang terpisah. Pencerahan adalah praktik kesadaran dan praktik kesadaran adalah pencerahan.\*

**BAGIAN II**  
**CINTA, KELEKATAN,**  
**DAN PEMBEBASAN**



## 6. Ilusi tentang Cinta



Tak pernah habis Cinta dibicarakan. Tapi apa yang sering dibicarakan hanya sebatas kulit luarnya. Kebanyakan orang tidak sampai menembusnya, karena orang sudah terbius atau terpesona dalam ilusi cinta.

### **Kata Cinta Bukanlah Cinta**

Anda bisa berteori tentang cinta atau menulis puisi cinta. Tapi Cinta tak mungkin dikatakan atau dijelaskan. Apa yang bisa dikatakan atau dijelaskan tentang cinta bukanlah Cinta.

Anda bisa saja mengatakan dengan penuh gelora kepada orang yang Anda cintai, “Sayang, aku mencintaimu.” Anda merasakan kenikmatan yang tiada tara saat mengatakannya. Orang yang Anda

cintai barangkali bersemangat mendengarnya dan menemukan kenikmatan yang sama. Tetapi semua kata-kata tentang cinta atau penjelasan tentang cinta bukanlah Cinta itu sendiri.

Ada pepatah, “Ungkapkan cinta dengan bunga.” Lalu orang mudah terbius dengan bunga. Tetapi bunga bukanlah Cinta itu sendiri. Ungkapan cinta bukanlah Cinta itu sendiri. Kata atau ungkapan cinta bisa membius orang, tetapi kata atau ungkapan cinta bukanlah Cinta itu sendiri.

Mungkin Anda memiliki teman yang tidak mau terbius oleh rayuan kata. Mungkin ia menuntut bukti Anda sungguh mencintai. Barangkali Anda pernah mencoba meyakinkan, Anda sungguh mencintainya. Tetapi semakin Anda berjuang untuk membuktikan Anda mencintai, semakin terbukti Anda tidak mencintainya. Bukankah Cinta yang sesungguhnya terungkap dengan sendirinya? Bukankah cinta yang sengaja diungkap bukanlah Cinta?

## **Cinta dan Keinginan**

Setiap orang mendambakan cinta supaya bahagia. Tetapi cinta yang didambakan bukanlah Cinta yang sesungguhnya. Bagaimana mungkin Cinta menjadi objek keinginan, dan Anda sungguh bahagia dengan terpenuhinya keinginan? Bagaimana mungkin mencintai orang lain, kalau Anda membutuhkan cinta untuk memenuhi kebutuhan psikologis Anda?

Anda bisa jadi berpikir demikian. “Supaya bahagia, aku harus memiliki seorang teman. Aku harus menemukan cara agar bisa mendapatkannya.” Apa yang Anda lakukan setelah Anda mendapatkannya? Apakah Anda memanfaatkan, mendominasi, memaksa, mengekang kebebasan teman Anda demi pemenuhan keinginan Anda?

Barangkali Anda memiliki seseorang yang Anda cintai dan Anda berdua merasa sama-sama cocok. “Aku mencintainya dan dia mencintaiku. Kami belajar untuk saling menerima kelemahan dan kelebihan masing-masing. Terlebih kami belajar untuk saling memuaskan. Aku belajar untuk memenuhi kebutuhannya dan dia belajar untuk memenuhi kebutuhanku.”

Apakah keinginan pasangan sungguh-sungguh bisa dipuaskan? Apa yang terjadi ketika keinginan tidak terpuaskan? Apakah Anda marah, jengkel, benci, cemburu, dan seterusnya? Untuk menghindari kemarahan atau kejengkelan pasangan Anda, apakah Anda terpaksa terus memuaskan kebutuhannya? Sampai kapan Anda akan memuaskan kebutuhan psikologis pasangan Anda atas nama cinta?

Bukankah cinta yang digerakkan oleh hasrat atau keinginan membuat Anda bergelora dalam kenikmatan dan tersiksa dalam kepedihan? Bukankah Cinta yang sesungguhnya tidak mungkin berkorelasi dengan keinginan sebagai akar dari kenikmatan dan kepedihan?

### **Cinta dan Perasaan**

Kalau Anda mencintai atau dicintai, bukankah Anda memiliki berbagai macam perasaan? Ada rasa bahagia, merasa berbunga-bunga, merasa berharga, hidup terasa berwarna, dan seterusnya? Apakah Cinta sama dengan perasaan atau emosi?

Kalau Cinta identik dengan perasaan, bukankah cinta selalu berubah-ubah? Sekarang cinta, besok benci. Begitu terus berganti. Apakah cinta sebagai lawan dari benci adalah Cinta yang sesungguhnya? Bukankah apa yang berlawanan masih mengandung lawannya?

Tidak ada perasaan yang tetap. Semua perasaan terus bergerak dan berubah. Kemarin Anda bergelora karena cinta, sekarang cinta menjadi luntur atau merosot. Cinta yang luntur atau merosot bisa berubah menjadi benci pada waktu tertentu, dan pada waktu lain kebencian bisa berubah menjadi cinta yang bergelora kembali. Apakah Cinta yang sesungguhnya bisa merosot atau bisa bergelora kembali? Bukankah perasaan cintalah yang merosot atau bergelora kembali, tetapi bukan Cinta itu sendiri?

Amatilah gerak perasaan Anda, perasaan cinta atau perasaan benci, ketika itu muncul. Bagaimana rasanya hati terbakar oleh cinta atau benci? Bukankah rasa benci yang membakar hati tidak berbeda dengan rasa cinta yang membakar hati?

Bukankah keduanya menggoncang dan memperkeruh batin?

Amatilah gerak perasaan itu dan biarkan berhenti dengan sendirinya. Bukankah ketika perasaan tidak lagi membelenggu Anda, entah perasaan cinta atau perasaan benci, kepekaan muncul dalam hati? Bukankah hati yang mampu mencinta adalah hati yang peka?

### **Cinta dan Ketertarikan**

Orang mudah mencintai apa saja yang menarik hati. Apakah Anda bisa mencintai seseorang atau sesuatu yang tidak menarik hati Anda? Bukankah kita lebih mudah mencintai sesuatu atau seseorang yang menarik hati kita?

Mengapa Anda secara spontan tertarik pada orang tertentu dan bukan kepada yang lain? Kalau ketertarikan begitu kuat, Anda bisa dibuat tergilagila karenanya. Sesungguhnya apa yang membuat Anda tergilagila? Apakah cinta membuat Anda tergilagila? Apakah orangnya membuat Anda tergilagila? Ataupun gambaran Anda sendiri

tentang orang yang menarik hati Anda yang membuat Anda tergilagila?

Mengapa Anda secara spontan tidak tertarik, tidak suka, bahkan benci kepada orang tertentu dan bukan kepada yang lain? Kalau kebencian begitu kuat, Anda bisa dibuat gila karenanya. Sesungguhnya apa yang membuat Anda benci? Apakah orangnya membuat Anda benci, atau gambaran Anda sendiri tentang orang tersebut yang membuat Anda benci?

Ketertarikan atau ketidaktertarikan kita muncul bukan dari objeknya, melainkan dari gambaran-gambaran kita sendiri tentang objeknya. Gambaran-gambaran ini merupakan hasil dari akumulasi pengalaman masa lampau. Karena itu, ketertarikan atau ketidaktertarikan kita pada seseorang atau sesuatu merupakan hasil dari pengkondisian batin.

Apakah Cinta sama dengan ketertarikan? Kalau Anda mencintai seseorang hanya karena Anda tertarik padanya, bagaimana mungkin Anda sungguh mencintai karena cinta yang demikian merupakan hasil dari pengkondisian? Apa yang akan

terjadi, kalau Anda tidak lagi menemukan sesuatu yang menarik dalam diri orang yang Anda cintai? Apakah Anda akan mengatakan, “Aku tidak lagi mencintaimu”?

Tidakkah Cinta yang sesungguhnya bukan ketertarikan? Agar Cinta bisa menjangkau seseorang atau sesuatu melampaui ketertarikan atau ketidaktertarikan, maka gambaran-gambaran dan pengkondisian batin mesti runtuh seluruhnya. Ketika gambaran dan pengkondisian batin runtuh, bukankah muncul Cinta yang melampaui suka dan tidak suka, melampaui apa yang menarik dan tidak menarik?

### **Cinta dan Ketergantungan**

Begitu mudah orang bergantung secara psikologis pada orang lain, begitu menemukan orang yang dicintai. Kita merasa bahagia kalau ada orang lain di sisi kita, dan merasa tidak bahagia kalau tidak ada orang lain di sisi kita. “Aku bahagia kalau engkau hidup bersamaku. Aku tidak bahagia kalau engkau tidak hidup bersamaku.”

Apa yang terjadi ketika seseorang yang menjadi sumber kebahagiaan Anda meninggalkan Anda? Bukankah cinta yang membuat Anda bergantung secara psikologis menciptakan ketakutan? Bagaimana mungkin Anda bahagia bersama dengan ketakutan?

Kalau kita mencintai seseorang, dalam banyak hal kita tergantung pada orang yang kita cintai. Ketergantungan fisik adalah fakta hidup yang tidak bisa dihindari. Namun demikian, apakah ketergantungan psikologis juga merupakan fakta yang tak terelakkan? Bagaimana mungkin Cinta yang sesungguhnya menciptakan keterbelengguan?

Bisakah Anda hidup sendirian secara psikologis, tidak mengharapkan apa pun dari orang lain untuk kebahagiaan Anda? Hidup sendirian bagaikan hidup di padang gurun, kering dari hiburan, tetapi subur bagi tumbuhnya Cinta. Kalau Anda bertahan bersama kekeringan, tidak berlari untuk menutupinya dengan berbagai hal yang menghibur atau memuaskan, betul-betul berada sendirian, maka padang gurun batin Anda akan berubah menjadi tanah subur bagi tumbuhnya pohon Cinta.

Batin yang tidak bisa sendirian, tidak mungkin bisa mencintai.

### **Tanpa Diri Adalah Cinta**

Hati yang tidak peka mudah terseret oleh objek-objeknya. Ia mudah mencintai yang satu dan membenci yang lain, atau lebih mencintai yang satu dan kurang mencintai yang lain.

Hati yang peka melihat segala sesuatu bukan sebagai objek, tetapi sebagai apa adanya. Karena itu tidak ada objek yang lebih bernilai atau kurang bernilai untuk dicintai. Demikian Cinta yang lahir dari hati yang peka tidak memperlakukan yang lain sebagai objek.

Apakah Anda bisa mencintai anak tetangga Anda dengan kualitas cinta yang sama dengan cinta Anda kepada anak Anda sendiri? Tentu saja, maksudnya bukan Anda memperlakukan anak tetangga layaknya Anda memperlakukan anak Anda sendiri. Yang dimaksudkan di sini adalah bahwa Cinta tidak mengenal perbedaan objek, tidak pilih-pilih, memiliki ketertiban dan kecerdasannya sendiri.

Cinta yang menyentuh anak Anda tidak berbeda dengan cinta yang menyentuh anak tetangga Anda.

Cinta yang sesungguhnya juga tidak mengenal entitas lain di luar Cinta itu sendiri. Seseorang yang sedang dilanda cinta, suka mengatakan, “Sayang, aku mencintaimu. Terimalah cintaku.” Dalam cinta yang demikian, masih ada “si aku” yang mencintai atau “si aku” yang memiliki. Bagaimana mungkin mencintai kalau masih ada ambisi untuk memiliki? Bagaimana mungkin mencintai kalau tindakan masih digerakkan oleh diri?

Ada nasihat moral yang sudah umum dipercaya sebagai kebenaran, “Anda harus mencintai sesama, sampai Anda rela disakiti oleh cinta Anda.” Siapa sesungguhnya yang membuat Anda tersakiti atau terluka? Bagaimana mungkin Cinta membuat Anda terluka? Bukankah ego atau diri itulah yang membuat Anda terluka dan bukan Cinta itu sendiri? Selama masih ada ego atau diri yang mencintai, maka kita masih rentan terluka.

Diri sebagai entitas yang mencintai adalah ilusi. Cinta yang digerakkan oleh diri adalah juga ilusi.

Ketika ilusi seluruhnya runtuh, bukankah Cinta yang sesungguhnya mungkin bersemi? Bisakah Cinta mekar dan bertindak dari dirinya sendiri?\*

## 7. Cinta dan Kelekatan



Cinta seperti bunga. Ketika mekar, ia menebarkan keindahan di mana-mana. Cinta membuat segala sesuatu indah, suci, penuh gairah, penuh vitalitas kehidupan. Cinta juga membuat kita hidup bebas dari segala ketakutan. Namun, keindahan dan gairah Cinta yang membebaskan ini sering kali lenyap begitu saja, ketika kenikmatan atau kepuasan psikologis mengisi kekosongan atau kesepian batin, dan kita melekatinya.

Bunga Cinta selalu mekar, tidak pernah layu. Hanya batin yang terbelit kelekatan tidak mampu melihat keindahan bunga Cinta yang tak pernah layu.

Cinta dan kelekatan merupakan dua hal yang tidak bisa dipadukan. Kelekatan adalah musuh Cinta.

Semakin dalam kita melekat, semakin dangkal kita mencinta. Ketakutan mudah menyusup ke dalam relasi-relasi kita dan kita lalu mudah terjebak konflik, terluka, sedih, dan menderita. Kualitas hubungan semakin lama semakin merosot.

Seandainya Anda dan saya menjalin persahabatan yang sangat dekat, lalu tiba-tiba saya pergi meninggalkan Anda dan Anda menangis, siapa yang bersalah, saya atau Anda? Anda menangis karena saya meninggalkan Anda, atau karena Anda melekat pada saya?

Begitu orang yang kita cintai meninggalkan kita, batin kita tergoncang. Kita menyadari ada sesuatu yang terenggut dan hilang dari dalam diri kita, dan kita bisa dibuat lumpuh karenanya. Batin dan tubuh kita mengenali sesuatu itu sebagai yang bermakna, tetapi kini tidak bisa kembali seperti dulu.

Perginya sahabat atau orang yang kita cintai sering kali membuat kita menderita. Penyebabnya pertama-tama bukan karena ia pergi, hubungan terputus dan tak bisa dipulihkan, tetapi karena kita melekat padanya. Kalau problem kelekatan itu kita

selesaikan selagi kita bersahabat dekat dengannya, apakah kepergiannya membuat kita menderita?

Bisakah kita saling mencintai tanpa kelekatan? Bisakah kita hidup bersama dengan orang yang kita cintai, menikmati persahabatan, saling menolong, berbagi suka dan duka, setia dalam untung dan malang, setia dalam sehat dan sakit, dan tetap tidak lekat satu dengan yang lain? Masalah dengan persahabatan pertama-tama bukanlah kenikmatan di dalam persahabatan itu, melainkan kelekatan yang tumbuh dari persahabatan itu.

Kapan dan mengapa kelekatan muncul dalam proses-proses relasi kita? Kebutuhan fisiologis, misalnya kebutuhan akan hadirnya sahabat sebagai penolong, merupakan hal yang normal. Tetapi keinginan psikologis, misalnya keinginan untuk mendapatkan kepuasan permanen dalam persahabatan, menciptakan ketakutan dan problem-problem psikologis lainnya.

Persahabatan yang dibebani kelekatan justru mempertebal ketakutan akan kekosongan atau kesepian pribadi. Ketakutan ini membuat orang

ingin terus mengejar dan mempertahankan kepastian atau kepuasan permanen dari suatu persahabatan. Munculnya keinginan akan kepuasan permanen inilah awal dari gerak kelekatan. Ketika kelekatan terus bergulir, maka ketakutan dan penderitaan mendapatkan energinya untuk terus bergerak.

Apa yang Anda lakukan ketika ketakutan dan penderitaan datang terus-menerus seperti teror? Anda berjuang untuk tidak melekat? Anda melawan dengan melakukan kebalikannya (*agere contra*)? Anda memiliki persepsi intelektual bahwa kelekatan menciptakan penderitaan. Anda tahu bahwa Anda melekat dan Anda tidak mau lagi menderita. Anda takut terlibat dalam persahabatan yang ditunggangi kelekatan karena menciptakan penderitaan. Lalu Anda berjuang mengalahkan kelekatan dengan mengikuti persepsi pikiran Anda. Lihatlah, melawan kelekatan dengan berjuang untuk tidak melekat merupakan gerak kelekatan yang tidak berbeda.

Ketika kelekatan sudah begitu mendalam dan ketakutan serta kesesakan datang terus-menerus seperti teror, tidak ada sesuatu pun yang perlu Anda

lakukan. Anda juga tidak perlu pergi ke mana pun untuk menghentikannya. Yang perlu Anda lakukan adalah membiarkan batin berhenti berlari, berhenti berpikir, berhenti menganalisis, berhenti menilai, berhenti mengadili, berhenti menyalahkan, dan kembali sadar. Perlu sadar setiap kali teror datang, tidak peduli ia datang 1 detik, 1 menit, 1 jam, atau 24 jam. Di sini diperlukan kesabaran dan intensitas untuk tinggal bersama dengan ketakutan dan kesesakan itu *tanpa* perlawanan sedikit pun.

Melihat langsung kenyataan bahwa kelekatan membawa penderitaan, melihat langsung *tanpa* intervensi persepsi pikiran – adalah akhir dari semua problem kelekatan. Ketika kelekatan berakhir, mungkin bunga Cinta yang tak pernah layu terlahir. Bukankah persahabatan atau hubungan-hubungan yang tidak lagi ditunggangi kelekatan akan menjadi jernih, suci, indah, dan penuh vitalitas?\*

## 8. Cinta dan Perkawinan



Orang menikah dan hidup berkeluarga karena Cinta, dan karenanya menemukan keindahan di dalamnya. Namun jumlahnya tidak banyak. Kebanyakan orang menikah dan hidup berkeluarga tanpa Cinta, sekali pun memiliki banyak anak.

Kita tidak perlu statistik untuk membuktikan kebenarannya. Anda pun jangan menerimanya begitu saja sebagai kebenaran atau menolaknya. Mari kita lihat bersama kenyataan ini.

Apakah Cinta menurut Anda? Cinta yang kita rumuskan bukanlah Cinta. Cinta adalah sesuatu yang tidak kita kenal, dan apa yang kita kenal bukanlah Cinta. Setiap kali ada cinta yang Anda kenal, di situ ada rasa cemburu, rasa lekat, rasa memiliki, rasa takut, rasa aman, rasa tergantung,

rasa terlindungi, dan berbagai rasa-perasaan lain kebalikannya. Di situ ada rasa kesepian, rasa tidak aman, rasa kurang, rasa tidak lengkap, dan seterusnya. Apakah cinta yang kita kenal dengan lapisan-lapisan rasa-perasaan seperti itu adalah Cinta?

Cinta yang kita kenal selalu punya motif. Aku mencintai engkau, karena engkau memiliki seribu satu alasan yang menarik bagiku atau memuaskan keinginanku. Ketika engkau tidak lagi menarik atau tidak lagi memuaskan keinginanku, aku tidak lagi mencintaimu. Apakah cinta ketertarikan atau cinta pemuasan seperti itu disebut Cinta yang sesungguhnya?

Cinta yang kita kenal terkait dengan batin yang terkondisi. Maka apa yang kita kenal tidak lebih sebagai cinta verbal, cinta emosional, cinta sentimental, cinta romantis, cinta erotik, cinta ketertarikan, cinta pemuasan, dan seterusnya. Ketika kita bergairah secara emosional dan berkata, "Sayang, aku mencintaimu," di sana tidak ada Cinta yang sesungguhnya.

Selama masih ada ego atau diri, yang adalah pikiran, perasaan, keinginan, kehendak; tidak ada Cinta yang sesungguhnya. Ketika Cinta tiada, maka dalam setiap hubungan ada hitung-hitungan, konflik, dominasi, kekerasan, eksploitasi. Selama diri Anda mencinta, maka Anda melukai orang yang Anda cintai. Dan dengan melukai orang lain, Anda juga melukai diri sendiri.

Cinta yang kita kenal juga memiliki objek tertentu. Aku jatuh cinta pada seseorang, pada gagasan tertentu, pada ajaran tertentu, pada lukisan, pada musik, pada seni, dan seterusnya. Seseorang atau sesuatu kita cintai karena menarik. Ketika tidak lagi menarik, apakah Cinta masih ada? Bukankah cinta yang kita kenal tertuju pada objek tertentu dan cinta semacam itu terkondisi?

Objek cinta yang paling memukau adalah Tuhan. Siapa sesungguhnya yang Anda cintai: Tuhan atau diri Anda sendiri? Ketika Anda mencintai Tuhan sebagai objek, bukankah Anda mencintai diri sendiri, bukan mencintai Tuhan yang sesungguhnya?

Lihatlah hubungan Anda dengan Tuhan. Bukankah Anda memiliki begitu banyak motif, ketika Anda berhubungan dengan Tuhan? Bagaimana mungkin Tuhan bisa dicintai dengan dengan motif tertentu? Bukankah hanya Tuhan sendiri yang mampu mencintai diriNya dalam diri Anda, sehingga bukan lagi Anda yang mencintaiNya? Barangkali itu hanya mungkin Anda lihat dan pahami kalau diri Anda berakhir.

Cinta yang sesungguhnya tidak kenal diri dan tidak kenal apa saja yang diperlakukan sebagai objek oleh diri. Tidak ada cinta kepada seseorang atau sesuatu. Cinta adalah seperti napas. Ia ada begitu saja tanpa Anda inginkan. Bukankah aneh kalau kita berkata, "Aku ingin bernapas bagimu saja"?

Kalau kita berada dalam keadaan Cinta, bukan jatuh cinta, maka Cinta punya ketertiban atau inteligensinya sendiri. Cinta adalah Anda sendiri, ketika diri Anda berakhir. Cinta sejati yang mekar dalam diri seseorang memancar dan menjangkau orang-orang lain di sekitarnya.

Sepasang suami istri yang menyamakan Cinta dengan rasa-perasaan akan mudah terjebak dalam kebingungan. Saat rasa cinta itu membara, orang merasa bahagia. Saat rasa cinta itu lenyap, orang tidak lagi bahagia. Lalu apa yang dilakukan? Memutus tali perkawinan atau berupaya dengan berbagai cara untuk menghidupkan kembali rasa cinta seperti semula?

Sekalipun Anda berjuang untuk menghidupkan cinta, Anda tidak akan menemukannya. Cinta sejati bukanlah rasa-perasaan emosional yang bisa dipupuk, bukan hasil pencarian, bukan pula hasil pergulatan. Cinta bukanlah sesuatu yang bisa Anda ciptakan atau bisa diberikan oleh orang lain. Ia bukan milik Anda, bukan milik orang lain. Ia tidak bisa diikat oleh janji perkawinan atau janji selibat yang bisa diperbarui. Cinta tidak bisa diperbarui, karena ia selalu baru. Ia bukan kelanjutan dari yang lama. Ia bukan kenangan dari ingatan masa lampau atau impian masa depan.

Kebanyakan orang menikah dan hidup berkeluarga tidak lebih untuk saling memenuhi kebutuhan manusiawi. Meskipun hal-hal manusiawi seperti

kebutuhan makan minum dan memiliki keturunan adalah hal yang wajar, tidak banyak pasangan hidup yang melampaui kebutuhan manusiawi dan karenanya tidak memahami Cinta sejati.

Orang berpikir dengan memiliki pasangan hidup, orang akan memiliki teman. Lalu kesepian atau kekosongan batin akan terobati. Betulkah? Bukankah hadirnya suami, istri, atau anak-anak tidak pernah bisa mengusir rasa kesepian atau kekosongan? Sekali pun memiliki teman dan menikah, Anda tidak akan lolos dari kesepian.

Kesepian atau kekosongan hidup mesti dialami sampai tuntas. Barangkali di sanalah orang akan melihat Cinta yang sesungguhnya, saat kesepian tertembus. Cinta seperti ini akan mekar dalam diri seseorang dan memancar dalam hidup perkawinan. Di dalamnya ada ketertiban, keindahan, welas asih, pengampunan, dan kebaikan. Perkawinan menjadi bermakna kalau merupakan ekspresi dari Cinta dan bukan sebaliknya.

Berbagai masalah dalam kehidupan keluarga mudah muncul karena tidak ada Cinta. Hubungan pribadi

hanya didasarkan atas rasa suka dan tidak suka. Masing-masing pasangan sibuk dengan dunianya sendiri dan hanya bertemu di tempat tidur. Seks menjadi masalah besar antar-pasangan dan urusan ekonomi rumah tangga sering kali menjadi penentu segala-galanya.

Kalau hidup perkawinan tak tertahankan lagi, apa yang akan dilakukan? Anda mencoba tetap bertahan, apalagi karena sudah memiliki anak? Atau Anda ingin memutus tali perkawinan demi perkembangan anak-anak? Mungkinkah Anda hidup dalam keadaan Cinta – bukan sekadar cinta kepada anak-anak atau pasangan hidup – tetapi hidup dalam keadaan Cinta? Mungkinkah Cinta mekar dalam diri Anda, sebelum Anda memutus tali perkawinan?

Cinta dan perkawinan adalah dua hal yang berbeda. Orang bisa tidak menikah atau tidak lagi menikah, tetapi penuh Cinta. Bisa pula orang menikah dan hidup berkeluarga, tetapi tanpa Cinta. Perkawinan dan hidup berkeluarga yang tanpa Cinta menjadi aneh atau menggelikan. Ketika Cinta tiada, maka perkawinan atau hidup keluarga menjadi penjara.

Sesungguhnya, institusi perkawinan tidak pernah bisa memenjarakan Cinta. Diri Adalah yang memenjarakan Cinta.

Kalau diri tiada, Cinta ada. Maka, Cinta perlu didekati bukan secara positif, tetapi secara negatif. Batin perlu menyadari dan memahami apa saja yang kita kenal tentang cinta dan menegasinya secara total. Batin mesti sepenuhnya diam, berada dalam keadaan bebas.

Batin yang diam dan bebas, tidak tertambat pada apa yang dikenal. Maka, cinta yang kita kenal dengan lapisan-lapisan rasa-perasaan itu perlu disadari, dipahami, dan dengan cara demikian dilampaui atau ditransendensikan. Barulah Cinta yang sesungguhnya – yang tak dikenal – mungkin akan mekar.\*

## 9. Cinta dan Tanggung Jawab



Kualitas peradaban dari zaman ke zaman sangat ditentukan oleh kualitas respons manusia terhadap tantangan. Tantangan selalu baru, tetapi respons kita selalu lama, selama kita merespons dari batin kita yang terkondisi.

Perubahan-perubahan sosial sampingan bisa dilakukan, misalnya dengan membuat aturan atau undang-undang, dan memperkeras sanksi atas pelanggaran. Namun semua itu belum cukup. Perubahan yang sesungguhnya tidak datang dari undang-undang dan hukuman, tetapi dari respons yang menyeluruh terhadap tantangan.

Pendidikan untuk membangun kesadaran akan tanggung jawab sosial belum cukup menggerakkan orang untuk menjawab tantangan secara memadai, selama orang belum menyadari keterkondisian batinnya sendiri dan reaksi-reaksi yang muncul dari keterkondisian itu.

### **Respons Total**

Kata orang di dalam Cinta ada tanggung jawab. Kalau Anda mencintai pasangan hidup, anak, dan keluarga, maka Anda memiliki setumpuk kewajiban yang harus Anda lakukan. Misalnya, bekerja keras mencari nafkah, memuaskan pasangan secara lahir dan batin, membesarkan anak-anak, dan seterusnya. Hubungan cinta dan tanggung jawab ini juga berlaku dalam hubungan-hubungan yang lain, seperti hubungan kita dengan agama, negara, kelompok masyarakat di mana kita terikat di dalamnya.

Begitulah, orang mengalami cinta dalam dua wajah. Di satu sisi, ada kenikmatan, kepuasan, dan keamanan yang sering dianggap sebagai kebahagiaan; dan di sisi lain ada tanggung jawab yang sering dianggap sebagai beban. Maka, di dalam

cinta keluarga, cinta agama, cinta bangsa, terkandung tanggung jawab terhadap keluarga, tanggung jawab terhadap agama, tanggung jawab terhadap bangsa.

Dalam kata “tanggung jawab,” ada nuansa “keterpaksaan,” “beban,” “kewajiban,” “tugas,” “keharusan.” Bagaimana mungkin “cinta” berjalan bersama dengan “kewajiban”? Selama suatu tindakan telah menjadi “kewajiban,” maka di sana tidak ada lagi “cinta.”

Tanggung jawab pertama-tama bukanlah kewajiban untuk melakukan apa yang seharusnya atau keberanian menanggung risiko atas tindakan yang diambil, melainkan kemampuan kita merespons tantangan. Selama tidak ada Cinta, maka kita tidak mampu merespons tantangan secara total. Kita hanya merespons tantangan menurut keterkondisian batin dan kewajiban lalu menjadi beban.

Kalau ada cinta, sesungguhnya tidak ada tanggung jawab yang memberatkan. Yang ada adalah respons total terhadap tantangan. Istilah “respons total”

barangkali lebih tepat daripada “tanggung jawab” untuk menggambarkan tindakan langsung dan seketika terhadap tantangan yang muncul.

### **Bebas Keterkondisian**

Cinta yang memungkinkan kita merespons secara total setiap tantangan bukan berasal dari keterbatasan dan keterkondisian otak atau memori. Ia bukan cinta rasa-perasaan. Ia bukan hasil rekayasa imajinasi pikiran, bukan objek keinginan, bukan hasil kehendak. Ia bukan cinta versi agama, kepercayaan, atau tradisi. Orang mendambakan cinta, menginginkan cinta, berdoa mendapatkan cinta, tetapi cinta yang sesungguhnya tidak datang sebagai hasil daya upaya.

Cinta yang bersumber dari otak atau memori adalah cinta sentimental, cinta perasaan, cinta pikiran, cinta sempit. Cinta seperti ini terkondisi oleh masa lampau, oleh gambaran-gambaran kita sendiri, oleh keinginan dan ketakutan, oleh harapan dan keputusan, oleh sentimen-sentimen agama atau kelompok. Cinta terkondisi seperti bunga yang cepat layu. Sekarang mekar, memberikan warna-warni kehidupan, tetapi besok sudah layu dimakan waktu.

Marilah kita melihat keterkondisian kita. Ada keterkondisian tubuh, ada keterkondisian batin. Tubuh kita ini terkondisi oleh berbagai hal dan terbiasa bereaksi menurut keterkondisiannya. Misalnya, orang tidak begitu saja mudah mengubah pola makan dari nasi ke umbi-umbian kalau bertahun-tahun tubuh sudah terbiasa mengonsumsi bulir-bulir nasi. Anda bisa mengamati sendiri bagaimana tubuh Anda memiliki mekanisme perlindungan diri ketika menghadapi cuaca panas atau dingin, menghadapi sesuatu yang mengancam, dan seterusnya. Keterkondisian fisiologis pada tingkatan tertentu kita butuhkan dan itu wajar, agar tubuh bisa bekerja secara efektif dan efisien.

Sementara itu, batin kita terkondisi oleh berbagai ingatan psikologis dalam bentuk pengalaman, pengetahuan, tradisi, ajaran, agama, ketakutan, harapan, ingatan akan kenikmatan dan kesakitan, rasa suka dan tidak suka, dan seterusnya. Kita terkondisi sebagai istri atau suami, buruh atau majikan, orang Jawa, China, Batak, Flores, Ambon, atau suku tertentu, sebagai orang Islam, Katolik,

Kristen, Hindu, Buddha, Konghucu, sebagai teis atau ateis, dan seterusnya.

Berbeda dengan tubuh, batin yang terkondisi justru menjadi kerdil, dungu, tidak inteligen, dan tidak ada Cinta. Lihatlah batin Anda sendiri. Selama batin Anda terkondisi, respons total terhadap tantangan tidak mungkin terjadi. Kita hidup, bertindak dan berfungsi menurut keterkondisian batin kita. Kita menyukai atau tidak menyukai sesuatu, mencintai atau tidak mencintai sesuatu menurut keterkondisian kita, kita bereaksi dan bertindak menurut beban pengaruh masa lampau.

Bisakah kita bebas sepenuhnya dari keterkondisian? Janganlah cepat-cepat menjawab, tetapi marilah kita menyelami fakta keterkondisian itu sendiri. Dengan memahaminya, ada kemungkinan kita keluar secara alamiah dari penjara keterkondisian.

Inti dari keterkondisian ini tidak lain adalah ego atau “si aku.” Kalau “si aku” berakhir, sekali pun hanya beberapa saat, maka kita bebas dari keterkondisian, bebas sepenuhnya dari masa lampau. Bisakah kita mengamati langsung

keterkondisian dan reaksi-reaksi yang muncul dari keterkondisian, tanpa “si aku” sebagai pengamat? Bisakah kita melihat *secara langsung* apa yang kita sebut cinta yang terkondisi itu *tanpa* penilaian?

Melihat secara langsung merupakan tindakan seketika dan melihat dengan cara demikian membebaskan kita dari beban pengaruh masa lampau.

### **Tantangan Universal**

Wajah penderitaan ada di mana-mana. Di seluruh dunia, manusia hidup dalam konflik, kecemasan, takut, sedikit rasa aman, kurang bahagia, tanpa Cinta. Penderitaan ini tidak kenal suku, bangsa, bahasa, agama, ras, golongan, status sosial, umur, jenis kelamin, dan seterusnya.

Secara kejiwaan penderitaan Anda adalah penderitaan dunia. Anda tidak terpisah dari manusia lain yang terluka, sedih, dan menderita. Anda adalah dunia dan dunia adalah Anda.

Ketika kita menderita, kita berpikir kitalah yang menderita secara personal. Tetapi ketika kita

melihat tidak ada lagi individu yang menderita, tidak ada “aku,” tidak ada “Anda” – hanya ada penderitaan sebagai fenomena universal, lalu apa respons kita? Apa tanggapan Anda saat Anda melihat penderitaan adalah universalitas kemanusiaan itu sendiri?

Ketika kita melihat orang asing menderita – bukan pasangan hidup, anak-anak, keluarga Anda, atau orang-orang yang dekat di hati kita – pikiran mengatakan, “Mereka bukan keluargaku, bukan orang-orang dekatku, karena itu nasib mereka bukan tanggung jawabku.” Tetapi ketika kita melihat bahwa penderitaan mereka adalah penderitaan dunia, sebagai penderitaan universal, tidak ada “kita” dan “mereka,” apa tanggapan kita?

Selama pikiran melakukan proses identifikasi, maka sudah terjadi pengkotak-kotakan, pemisah-misahan - “Ini penderitaanku, itu penderitaanmu,” “Ini tanggung jawabku, itu tanggung jawabmu,” “Ini agamaku, itu agamamu.” Maka, setiap tantangan tidak mendapat respons yang tepat.

Ada banyak tantangan menghadang di depan mata: pemanasan global, kekeringan, banjir, pembabatan hutan, pengalihan lahan, penyusutan ketersediaan pangan, kemiskinan, korupsi, kekerasan, dan seterusnya. Ini semua menuntut respons total bersama. Seperti apakah respons kita?

Kita bertanggung jawab pertama-tama bukan kepada keluargaku, agamaku, bangsaku, masyarakatku, lingkungan hidupku; tetapi kepada seluruh kemanusiaan dan seluruh alam semesta. Bisakah kita melihat tantangan-tantangan universal *tanpa* proses identifikasi dan pengkotak-kotakan psikologis? Ketika tanggung jawab bergerak bukan berdasarkan keterkondisian kita, bukankah lalu muncul respons total dan gerakan sosial menemukan basisnya yang lebih solid?\*

## 10. Cinta dan Penderitaan



Cinta yang kita kenal selalu ditunggangi berbagai motif. Ada keinginan untuk memiliki, mendominasi, cemburu, khawatir, gelisah, benci, takut kehilangan, bergantung, melekat, mencari dan melanggengkan kesenangan atau kepuasan. Dalam cinta yang kita kenal seperti itu, selalu ada keterpecahan, konflik, dan penderitaan batin.

Kebanyakan orang tidak bahagia karena kurang cinta. Setelah merasa memiliki cinta, orang justru menderita karenanya. Kita menderita bukan hanya ketika kita mencintai orang lain dan orang lain menolaknya, atau ketika kita dikhianati atau ditinggal pergi oleh orang yang kita cintai. Tetapi, kita juga menderita ketika kita menemukan seseorang atau sesuatu yang kita cintai dan

melekatinya. Semakin kuat kita melekat, semakin kuat pula kita menderita.

Kalau cinta tidak lebih dari kesenangan, maka kita akan terus menderita, dan kalau kita menderita kita tidak bisa sungguh-sungguh mencinta. Untuk itu kita perlu memahami penderitaan kita dan tidak membiarkan berlanjut, setiap kali kita mengolahnya.

### **Apakah Penderitaan Datang dari Luar?**

Ada penderitaan fisik seperti kalau Anda tidak memiliki cukup sandang, pangan, papan, terkena penyakit, kecelakaan. Ada penderitaan psikologis seperti ketika Anda mengalami kesepian, ketakutan, kecemasan, kegelisahan, kehilangan, merasa tidak berguna, ditolak, dan seterusnya.

Penderitaan fisik tidak serta-merta menciptakan penderitaan psikologis. Ketika Anda mengalami sakit secara fisik, tantangannya adalah bisakah rasa sakit fisik itu tidak berlanjut menjadi rasa sakit psikologis? Kalau Anda berbuat kesalahan dan dengan sadar meminta orang lain menampar Anda, supaya Anda tidak jatuh dalam kesalahan yang sama; apakah tamparan teman Anda membuat Anda

menderita secara psikologis? Bukankah Anda tidak menderita?

Sekarang lihatlah kasus ini. Kalau Anda berselisih paham dengan rekan kerja, lalu tiba-tiba ia datang dan menampar Anda, bukankah Anda menderita secara psikologis? Apa yang membuat rasa sakit fisik ini berlanjut menjadi rasa sakit psikologis?

Pikiran Anda menilai tamparan rekan kerja itu merupakan kekerasan, tindakan pelecehan, penghinaan, dan perendahan martabat. Anda memiliki gambaran tentang diri sebagai yang bermartabat. Anda merasa diri sebagai korban. Lalu Anda ingin balas dendam. Jadi, apa yang membuat Anda menderita secara psikologis? Bukankah karena pikiran yang menamai, mencatat, menilai, sehingga membuat penderitaan fisik itu berlanjut menjadi penderitaan psikologis?

Penderitaan tidak pernah diciptakan oleh orang lain atau situasi-situasi di luar. Penderitaan muncul ketika kita merepons tantangan menurut keinginan, ketakutan, penilaian, gambaran, tafsiran kita. Mengapa Anda merasa terhina, terluka, atau

menderita, ketika orang lain mengejek Anda dan menyebut Anda tolol? Bukankah karena Anda memiliki gambaran tentang diri Anda bahwa Anda bukan orang tolol? Penderitaan muncul bukan karena Anda dikatakan tolol, tetapi karena batin terbiasa menolak sesuatu yang tidak Anda inginkan. Kalau Anda tidak memiliki gambaran sebagai orang tolol, bukankah Anda tidak menderita?

### **Apakah Penderitaan Tak Terelakkan?**

Kebanyakan orang hidup dalam penderitaan dan jarang orang bertanya kepada diri sendiri bisakah penderitaan berakhir seketika? Kalau kita mengatakan bahwa penderitaan tak terelakkan, tak ada kemungkinan bebas total dari penderitaan, maka pencarian kita tidak ada artinya, dan kita terus hidup di tengah kegelapan. Kita memang tidak mungkin bebas dari sakit atau penderitaan fisik. Tetapi tidak mungkinkah kita bebas dari penderitaan psikologis?

Sekali pun orang beranggapan bahwa penderitaan tak terelakkan, kebanyakan orang lari ketika penderitaan datang. Ada banyak modus pelarian diri. Orang tidak menerima penderitaan lalu

bertanya mengapa menderita? Orang menganalisis, mencari sebab-sebab penderitaan, mencari cara untuk mengatasinya. Secara intelektual Anda tahu penderitaan Anda, tetapi pemahaman intelektual tidak membuat Anda bebas.

Bukankah semua itu adalah pelarian, dan semua pelarian hanya memboroskan energi? Setiap pelarian menciptakan ketakutan dan ketakutan melanggengkan penderitaan. Kalau kita melihat semua pelarian tidak ada gunanya, maka kita tidak perlu berlari menjauh tetapi diam bersamanya. Bisakah kita diam bersama penderitaan tanpa menolaknya, tidak membenarkannya, tidak membanding-bandingkan, tidak menilai, tidak menganalisis, tidak menafsirkan?

Setiap gerak pikiran yang mencatat, menamai, menilai, dan menafsirkan akan menjauhkan kita dari penderitaan itu sendiri dan kita tidak memahaminya. Kalau kita berada bersama penderitaan tanpa jarak, maka kita menemukan bahwa “si aku” yang menderita tidak berbeda dari penderitaan itu sendiri. Di titik itu tidak ada lagi “si aku” yang menderita, atau “si aku” yang memiliki

penderitaan, tetapi “si aku adalah penderitaan itu,” “Anda adalah penderitaan itu.” Ketika Anda melihat penderitaan tanpa jarak, bukankah tidak ada lagi “aku yang menderita” dan penderitaan berakhir seketika?

### **Apakah Penderitaan Perlu?**

Tubuh kita memiliki inteligensinya sendiri. Kalau ada sesuatu yang tidak beres dengan tubuh, maka tubuh memberikan sinyal yang kita tangkap sebagai rasa sakit. Rasa sakit berguna untuk memberitahu ada sesuatu yang perlu diperhatikan pada tubuh kita.

Ada seorang penderita kusta di perkampungan orang kusta di Tangerang. Kedua kakinya mati rasa. Suatu hari ia mencangkul kebun di belakang rumahnya dari pagi hingga sore. Ketika senja tiba, ia berhenti mencangkul dan masuk ke beranda rumahnya. Setelah duduk, ia baru merasa sangat lelah, badannya panas-dingin. Ia mencoba membuka sepatu bootnya. Tidak seperti biasanya, kali ini sulit sekali sepatu dibuka. Setelah dilihat-lihat, sepatu kanannya penuh darah yang mengucur dari kakinya. Ternyata, ia melihat ada tonggak bambu yang

menembus sepatu dan menancap ke kakinya. Darah mengucur, tetapi ia tidak merasa apa pun. Kemudian ia dilarikan ke rumah sakit, untungnya jiwanya masih tertolong.

Seandainya ia merasakan sakit ketika tonggak bambu merobek kakinya, maka ia tidak perlu menunggu terlalu lama untuk bertindak. Karena tidak merasa sakit, ia justru berada dalam bahaya. Kalau ada sesuatu yang tidak beres pada tubuh tetapi tubuh tidak memberikan sinyal sakit, maka kita seperti berada dalam bahaya tetapi tidak sadar akan bahaya tersebut. Situasi seperti itu jauh lebih berbahaya daripada datangnya bahaya itu sendiri.

Seperti halnya sakit fisik, apakah sakit psikologis atau penderitaan psikologis itu perlu? Penderitaan psikologis berfungsi seperti sinyal bahwa ada sesuatu yang tidak beres dengan batin kita. Penderitaan adalah guncangan bagi batin yang merasa aman. Selama batin hidup dalam cangkang diri, ia merasa aman. Tetapi, batin yang merasa aman terus terancam oleh guncangan penderitaan.

Secara psikologis Anda merasa aman, karena memiliki uang dalam jumlah tertentu sekaligus takut akan masa depan, merasa bahagia karena memiliki sahabat atau pasangan hidup sekaligus takut kehilangan mereka, menemukan kepastian dalam ide atau kepercayaan tertentu dan melekatinya. Batin yang demikian adalah batin yang tidur.

Batin yang tidur adalah batin yang merasa aman hidup di bawah keterkondisian. Kalau kondisi-kondisi itu terganggu, maka batin tergoncang, batin menderita. Semakin Anda bahagia dan melekat pada apa saja yang mendatangkan kebahagiaan, sebenarnya Anda sudah hidup dalam penderitaan. Tetapi, kebanyakan orang menganggap penderitaan seperti ini sebagai kebahagiaan.

Penderitaan berguna agar batin kita bangun, agar melihat Kebenaran dan sadar bahwa penderitaan tidak ada gunanya lagi. Ketika penderitaan berakhir, barangkali Cinta dan welas asih terlahir. Bisakah kita tinggal bersama penderitaan itu secara total setiap kali penderitaan muncul dan membiarkannya berakhir?\*

## 11. Kelekatan dan Penderitaan



Apa yang Anda lakukan ketika penderitaan batin datang dan mendera Anda? Anda menangis, berdoa, mencari sahabat, makan banyak, berolah raga, naik gunung, pergi ke kafe, bermain ke tempat-tempat hiburan, menyibukkan diri dengan kerja? Kebanyakan dari kita sudah memiliki pola kebiasaan untuk menghadapi penderitaan atau lari dari penderitaan, ketika ia datang. Pola kebiasaan itu bisa membuat kita merasa terhibur, tetapi tidak cukup membuat penderitaan berakhir secara tuntas.

Ketika penderitaan datang, sering kali orang menyalahkan situasi, orang lain, atau diri sendiri. Apa salahnya kalau Anda menderita? Penderitaan adalah sifat hakiki dari eksistensi kita sebagai manusia. Tapi kita sering menolak penderitaan. Kita sering bertanya, “Mengapa aku menderita?” “Aku

merasa penderitaanku paling berat.” “Mengapa orang lain tidak menderita seberat aku?” Kita berpikir, “Kalau aku tidak berbuat ini atau itu, mungkin aku tidak menderita.” Kita sering berpikir, “Kalau aku melakukan ini atau itu atau memiliki ini atau itu, barangkali aku akan bahagia.” Pertanyaan-pertanyaan semacam itu membuat kita makin jauh dari fakta penderitaan.

Penderitaan dan kebahagiaan itu seperti ayunan bandul yang terus bergerak. Hari ini menderita, besok bahagia, besok lusa menderita. Begitulah seterusnya. Demikian kebahagiaan dan penderitaan silih berganti. Seolah-olah dualitas ini merupakan kenyataan hidup.

Saat kita berada dalam kesadaran meditatif, kita melihat bahwa dualitas itu sesungguhnya semu belaka. Penderitaan dan kebahagiaan ditentukan oleh faktor keinginan. Orang sering kali mengalami penderitaan, kalau tidak mendapatkan apa yang diinginkan; dan mengalami kebahagiaan, kalau keinginan tercapai. Kenyataannya, mendapatkan apa yang kita inginkan itu pun adalah penderitaan.

Orang yang batinnya belum bangun, melihat kebahagiaan sebagai terpenuhinya keinginan merupakan hal nyata – seperti orang yang sedang tidur bermimpi indah. Ia berpikir, mimpi indah itu sebagai kenyataan. Lalu orang lebih dalam melekatinya.

Mari kita lihat bersama akar penderitaan yang adalah keinginan atau kelekatan. Kelekatan menyebabkan penderitaan. Mengapa demikian? Segala yang ada di muka bumi ini muncul dan lenyap begitu cepat. Semuanya berubah dan tidak ada yang memuaskan. Ketika batin mencari pemuasan dari segala sesuatu yang pada hakikatnya tidak memuaskan, maka di situ terjadi konflik, pergulatan, dan penderitaan.

Keinginan akan segala sesuatu yang pada hakikatnya tidak memuaskan sebagai sarana pemuasan merupakan delusi. Sebab penderitaan pertama-tama bukanlah segala sesuatu yang pada hakikatnya tidak memuaskan, melainkan keinginan atau kelekatan akan pemuasan terhadap segala sesuatu yang tidak memuaskan.

Kalau Anda lapar dan merasa puas setelah makan makanan enak, kepuasan seperti ini merupakan hal wajar. Tetapi, ketika batin Anda setiap kali berpikir tentang makanan yang enak dan Anda tidak mau makan selain makanan yang enak, maka kelekatan telah membuat Anda menderita. Bukankah demikian? Anda bisa melihat pengalaman dan pengindraan Anda sendiri. Demikianlah semua gugus indra adalah penderitaan, selama kelekatan merasuki penglihatan, pendengaran, penciuman, pencecapan, perabaan, dan pikiran.

Ada banyak objek batin yang bisa dilekati. Batin bisa melekat pada barang-barang seperti makanan, telepon genggam, internet, *play station*, TV, film, rumah, kendaraan, atau barang-barang kepemilikan lain. Batin bisa melekat pada suami atau istri, anak, sahabat, guru, keluarga, komunitas, organisasi. Batin bisa melekat pada hal-hal yang lebih halus sifatnya pada model-model doa, teknik meditasi, dogma, kepercayaan, gagasan, ideologi, Tuhan di pikiran. Batin juga bisa melekat pada ketenangan, kenikmatan, kepuasan, hiburan yang bersumber dari paham adanya diri: uangku, rumahku, pasangan

hidupku, sahabatku, keluargaku, kepercayaanku, Tuhanku, nyawaku.

Bagaimana kita mengenal batin kita sendiri, ketika kelekatan menyusup dalam relasi-relasi kita dengan orang, barang, gagasan, dan hal-hal lain? Sering kali kita tidak sadar akan gerak kelekatan itu, sebelum terjadi sesuatu dalam relasi tersebut. Semakin dalam kita bahagia karena memiliki seseorang atau sesuatu yang berharga, semakin besar kemungkinan kita menderita saat rasa kebahagiaan itu berakhir.

Ketika penderitaan berakhir, kebahagiaan muncul kembali. Begitulah ayunan bandul dualitas itu terus bergerak, sampai akhirnya kita melihat dengan jernih bahwa kebahagiaan itu tidak lain adalah penderitaan. Ketika muncul rasa luka, benci, takut, lelah, barulah kita merasa betapa sakitnya hidup dalam kelekatan.

Umumnya kita sadar akan kelekatan-kelekatan itu, karena implikasi yang ditimbulkan pada momen akhir geraknya. Tantangannya adalah bisakah kita menyadari bukan pada akhir, tetapi menyadari keseluruhan gerak kelekatan itu dari awal hingga

akhir – mulai dari saat muncul sampai konsekuensi yang ditimbulkan?

Kita perlu menyadari kelekatan-kelekatan saat muncul dalam batin. Bukan menganalisis penyebabnya, tetapi memahami prosesnya, strukturnya, hakikatnya, keseluruhannya dari awal hingga akhir; dan mengakhirinya seketika.

Lihatlah kesepian-kesepian batin dan gerak pelarian dengan mencari pemuasan. Lihatlah gerak pikiran yang suka mengingat-ingat kenikmatan-kenikmatan yang sudah lewat. Lihatlah keinginan untuk menikmati kembali kesenangan yang pernah didapat. Lihatlah munculnya hasrat akan pemuasan. Lihatlah ketakutan, konflik, pergulatan, dan rasa sakit yang mengiringi gerak pelarian dari realitas kesepian Anda. Pencarian pemuasan menciptakan lebih banyak ketakutan dan penderitaan.

Apakah Anda pernah muak dengan kehidupan yang Anda jalani? Kalau Anda muak dengan kehidupan Anda yang merupakan relasi-relasi Anda yang dibelit oleh kelekatan, bukan muak karena tidak

sesuai dengan keinginan Anda, maka kemakuan itu bisa menjadi momen transformasi.

Muak melihat kelekatan sebagai sumber ketakutan, ketergantungan, kecemburuan, kekerasan, mendominasi dan didominasi, keinginan memiliki dan dimiliki, memperbudak dan diperbudak, konflik, pergulatan, luka dan penderitaan. Kalau Anda betul-betul sadar akan sakitnya suatu kelekatan, bukankah momen kesadaran itu sendiri mengakhiri kelekatan seketika?

Hidup adalah penderitaan. Penderitaan perlu diselami atau dipahami ketika ia muncul. Pemahaman terhadap penderitaan hanya mungkin, kalau pikiran tidak mengganggu pengamatan. Penderitaan bisa diakhiri dengan mencabut akar penderitaan yang adalah kelekatan. Kelekatan bisa berakhir dengan memahami seluruh gerak kelekatan itu.\*

## 12. Memahami Gerak Keinginan



Setiap orang memiliki keinginan dan tidak ada kehidupan manusia tanpa keinginan. Kita memiliki banyak keinginan. Misalnya, keinginan memperoleh sandang, pangan, papan; keinginan menguasai, memiliki, merasa aman, bahagia; keinginan menjadi lebih baik, sabar, rendah hati; keinginan hidup kekal, dan seterusnya.

Apa itu keinginan? Keinginan muncul ketika kita memiliki gambaran tentang sesuatu di luar atau di dalam batin dengan segala sensasi yang ditimbulkan. Apakah ada keinginan tanpa sensasi? Sensasi fisik akan mudah berkembang menjadi sensasi psikologis, setelah pikiran mengembangkan imajinasi. Ada rasa suka ketika Anda melihat sesuatu yang menarik, dan rasa tidak suka ketika melihat sesuatu yang tidak menarik. Lalu sensasi itu

menggerakkan keinginan untuk menyenangi atau membenci suatu objek.

Sensasi suka dan tidak suka pertama-tama bukan ditimbulkan oleh objeknya sendiri, tetapi oleh gambaran kita tentang objeknya. Sekali pun kita tidak melihat objek tertentu di luar, gambaran yang muncul tentang suatu objek dalam batin bisa mengobarkan sensasi tertentu. Bukankah tidak ada bedanya antara keinginan dengan pikiran atau gambaran dan sensasi-sensasinya?

Keinginan adalah energi, sekali pun energi itu terbatas. Kemudian diikuti daya upaya untuk memenuhi atau tidak memenuhi keinginan itu, untuk menerima atau menolaknya. Maka, dalam setiap keinginan ada konflik, kontradiksi, dan pergulatan.

Keinginan menguat dalam hasrat, kerinduan, harapan, impian. Pemenuhan objek yang diinginkan membuat orang merasa puas. Begitu pula sebaliknya. Semakin kuat gambaran tentang suatu objek, semakin menarik objeknya, dan gairah semakin terkobarkan. Apa jadinya ketika keinginan

terpenuhi? Bukankah gairah itu lenyap dan objek tidak lagi bernilai?

Lalu apa yang kita lakukan, ketika objeknya tidak lagi menarik? Kita membuang objek itu karena tidak lagi bernilai, dan mencari objek lain sebagai pemuas keinginan. Kita akan bergairah lagi dalam proses pemuasan keinginan. Begitulah objek pemuasan terus berganti, dan tidak ada satu pun keinginan yang bisa dipuaskan.

Ketika orang tidak lagi puas dengan objek-objek duniawi, maka orang mencari objek-objek surgawi. Orang memiliki keinginan untuk menjadi bahagia, menjadi suci, lebih dekat dengan Tuhan, dan seterusnya. Apakah kebaikan, kesucian, Tuhan bisa menjadi objek dari keinginan?

Setiap keinginan adalah proyeksi pikiran terhadap suatu objek. Maka, keinginan duniawi atau surgawi, keinginan biasa atau luhur tidak ada bedanya. Gambaran tentang hal-hal yang dianggap luhur bisa menciptakan gairah tak terkira, namun gairah akan hal-hal luhur tidak ada bedanya dengan gairah akan hal-hal biasa.

Selama hal-hal surgawi atau hal-hal yang luhur hanya sebagai persepsi pikiran, sekali pun memberikan sensasi-sensasi yang bisa mengobarkan gairah, itu semua tidak memiliki nilai kecuali sebagai pemuas keinginan.

Batin yang menjadikan keinginan sebagai pusat tindakan adalah batin yang statis, mekanis, terkondisi. Apakah kesucian bisa ditemukan dalam keinginan? Apakah ada keinginan suci dan keinginan yang tidak suci? Bukankah semua keinginan tidak suci, karena realitas kesucian berada di luar keinginan?

Kita terbiasa mengganti, menambah, atau mengurangi objek-objek keinginan. Proses itu kita sebut perubahan, pertumbuhan, kemajuan. Betapa pun kita merasa maju, tetapi kebanyakan dari kita tetap tidak keluar dari belenggu api keinginan yang terus berkobar dan melalap objek-objeknya. Keinginan menjadikan objek hanya sebagai alat pemuasan, dan semakin memperkuat diri sebagai akar konflik.

Belenggu keinginan telah menciptakan berbagai problem kejiwaan. Keinginan membuat batin seperti kolam yang keruh. Bisakah kita bebas dari belenggu keinginan? Bukankah tidak ada orang yang bisa memusnahkan keinginan? Apakah Anda merasa didera oleh keinginan dan Anda ingin bebas dari keinginan? Bukankah Anda tetap tidak keluar dari lingkaran keinginan?

Keinginan tidak bisa dan tidak perlu dimatikan. Kalau pun Anda melakukannya, Anda mematikan kehidupan, karena tidak ada kehidupan tanpa keinginan. Keinginan untuk mencari sandang, pangan, papan adalah keinginan yang wajar. Keinginan seperti itu tidak menciptakan problem psikologis. Tetapi keinginan untuk menjadi bahagia, aman, suci telah menciptakan problem kejiwaan yang serius. Jadi, bisakah kita bebas dari belenggu keinginan tanpa keinginan untuk memusnahkan keinginan itu sendiri?\*

### 13. Gairah Murni Kehidupan



Banyak orang bermimpi melakukan hal-hal besar, tetapi tidak pernah menyaksikan hal-hal besar itu menjadi kenyataan. Hanya sedikit orang arif yang tidak tergoda untuk melakukan hal-hal besar, tetapi mereka melakukan segala sesuatu termasuk hal-hal paling kecil dengan gairah yang besar.

Seperti apakah keadaan batin Anda sekarang? Apakah sedang kurang bergairah, kurang bersemangat, lesu; atau sebaliknya, sedang bersemangat, penuh gairah dan vitalitas?

Apa yang membuat Anda kurang bersemangat atau sedang bersemangat? Apa yang membuat batin bergairah atau tidak bergairah? Bukankah batin yang menemukan objek yang menyukakan hati membuatnya bergairah, dan objek yang tidak menyukakan hati membuatnya tidak bergairah?

Batin yang berhubungan sedemikian rupa dengan objek yang menarik hati akan bergairah, dan gairah itu akan menjadi semakin kuat. Sebaliknya, batin yang berhubungan sedemikian rupa dengan objek yang tidak menarik hati akan membuatnya tidak bergairah.

Gairah yang kita kenal selalu memiliki objek. Karena itu ada berbagai bentuk gairah yang ditentukan oleh objeknya. Ada gairah untuk memenuhi kebutuhan pangan, sandang, papan. Ada gairah untuk memuaskan kebutuhan seks atau memuaskan keinginan-keinginan indrawi. Ada gairah untuk menikmati seni atau hobi. Ada gairah untuk memiliki kesuksesan, kekayaan, kekuasaan, prestise, kehormatan. Ada gairah untuk mengumpulkan lebih banyak pengetahuan atau pengalaman.

Namun, bangkit tidaknya suatu gairah pertamanya bukan ditentukan oleh objeknya, melainkan oleh hasrat atau keinginan. Keinginan ini diperkuat oleh gambaran atau citra tentang objeknya, entah objek fisik di luar batin maupun objek mental di dalam batin.

Ketika batin berhubungan dengan objek keinginan, muncullah sensasi tertentu. Ketika pikiran menyusup untuk menikmati sensasi itu secara permanen, maka lahirlah keinginan yang mengobarkan gairah untuk menikmati objeknya sesuai dengan citra atau gambaran yang dibentuk terhadapnya. Semakin kuat keinginan untuk mendapatkan objeknya, semakin besar gairah yang ditimbulkan.

Kapan suatu gairah melemah atau lenyap? Begitu objek keinginan didapatkan, gairah lenyap seketika. Gairah akan bangkit kembali, ketika keinginan terbangkitkan. Keinginan yang lemah membuat gairah lemah, keinginan yang kuat membuat gairah kuat. Namun, sekuat apa pun suatu gairah, akhirnya gairah itu akan melemah dan lenyap, seiring melemahnya atau lenyapnya keinginan.

Kalau Anda ingin membangkitkan gairah kehidupan yang bersumber dari keinginan, maka keinginan mesti dipupuk dan dikobarkan. Namun, setiap keinginan menciptakan konflik, pergulatan, dan penderitaan. Tidak ada gairah yang bersumber dari keinginan bebas konflik, pergulatan, dan

penderitaan. Gairah ini tidak berbeda dari nafsu dan kelekatan. Ia memiliki kenikmatan dan kesakitannya sendiri.

Gairah kehidupan untuk memenuhi kehidupan fisik adalah perlu dan wajar. Namun, gairah yang diciptakan oleh keinginan-keinginan psikologis untuk mengejar kenikmatan-kenikmatan psikologis hanya memperkuat ego atau diri, dan menciptakan lebih banyak penderitaan.

Mari kita bertanya, adakah gairah yang lain yang tidak bersumber dari keinginan, bukan bersumber dari harapan, bukan emosi atau perasaan, bukan nafsu, bukan kelekatan, tidak menciptakan kenikmatan dan kesakitan? Adakah gairah kehidupan yang bebas konflik, pergulatan, dan penderitaan? Adakah gairah kehidupan yang tidak memiliki objek tertentu? Adakah gairah kehidupan tanpa sebab, sehingga bukan sebagai akibat dari sesuatu? Adakah api gairah murni yang memiliki vitalitas dan intensitas tak pernah padam, tak terkondisi oleh apa pun, mampu membakar apa yang palsu, dan membebaskan?

Gairah murni adalah energi kehidupan yang tidak bersumber dari keinginan. Karena itu, kita tidak bisa membangkitkan gairah murni dengan memupuk imajinasi, pikiran, harapan, dan keinginan. Alih-alih, kita perlu menyelami, melihat, dan memahami secara langsung apa saja yang bukan gairah murni dan membiarkan lenyap sepenuhnya.

Kita tidak bisa membuat gairah sebagai nafsu dan kelekatan berhenti dengan cara menolak atau melawannya. Daya upaya yang keras untuk membunuh nafsu, dan kelekatan justru membuat nafsu menguat dalam bentuk lain. Apa saja yang kita lawan, sebaliknya akan tetap bertahan. Kita juga tidak bisa bebas daripadanya hanya dengan bersikap tidak mau tahu atau melarikan diri, karena ia akan tetap terus mengejar kita.

Gairah sebagai nafsu adalah seperti api yang melalap objek-objek di sekitarnya, membuat objek-objek itu tidak bernilai, kecuali sebagai pemuas nafsu. Batin yang terbakar oleh gairah sebagai nafsu, terbelenggu dalam penjara yang dipenuhi asap kenikmatan dan kesakitan.

Kalau api gairah sebagai nafsu dilihat dalam kejernihan, bukankah batin menerobos asap penderitaan, dan keluar dengan api gairah murni yang berbeda? Bisakah kita lalu membiarkan nyala api gairah murni itu bertindak dalam hubungan-hubungan kita, termasuk dalam hubungan dengan hal-hal paling kecil sekali pun?\*

**BAGIAN III**  
**KEJERNIHAN BATIN**  
**DAN KEARIFAN**



## 14. Pergumulan Batin



Kalau Anda sedang mengalami konflik atau ketegangan batin, apa yang Anda lakukan? Mencari berbagai cara untuk mengatasinya? Kalau daya upaya Anda mentok seperti membentur tembok dan konflik batin tidak menunjukkan titik akhir, apa yang Anda lakukan? Anda putus asa, frustrasi? Tetap mencoba bertahan dalam pergumulan dengan harapan suatu saat akan berakhir? Mungkinkah kita menjalani kehidupan bebas dari pergumulan batin? Janganlah cepat-cepat merespons dengan pikiran Anda dengan jawaban: bisa atau tidak bisa. Mari kita selami bersama.

Kebanyakan orang memiliki pergumulan batin yang berlarut-larut. Orang bergumul dengan rasa bersalah, terluka, sakit hati, dendam, khawatir, gelisah, benci, malas, bosan, takut, kelekatan,

konflik, ambisi, dan seterusnya. Setiap daya upaya justru menjauhkan pemahaman langsung akan pergumulan yang dihadapi, entah daya upaya untuk menolak, membuang, menekan, mengalihkan, mengatasi, melupakan, tidak mau tahu, atau lari daripadanya. Setiap bentuk daya upaya justru memperkuat pergumulan, karena setiap pergumulan digerakkan oleh daya upaya. Karena itu, pergumulan perlu dipahami secara langsung, *tanpa* daya upaya.

Daya upaya untuk pertahanan hidup adalah hal normal. Ketika haus, Anda minum. Ketika lapar, Anda makan. Ketika hidup kurang layak, Anda bekerja untuk mendapatkan penghidupan yang layak. Namun, ketika Anda haus dan Anda khawatir kekurangan air, atau ketika Anda lapar dan Anda khawatir tidak mendapatkan makanan, atau bekerja keras mencari nafkah karena takut hidup miskin; maka pergumulan batin sudah muncul di sana. Daya upaya untuk bertahan hidup yang pada hakikatnya suatu kewajaran, bisa menjadi lebih berat karena pergumulan psikologis yang mengiringinya.

Pergumulan sering mendera batin yang biasa memupuk harapan atau cita-cita. Batin yang selalu

mencari kenikmatan, selalu mencari kepastian, selalu mencari kepuasan, selalu ingin berbuat baik atau tampil sempurna, biasanya hidup dalam ketegangan terus-menerus. Cita-cita psikologis, gagasan-gagasan psikologis, atau harapan-harapan psikologis justru menciptakan ketegangan dalam menjalani kehidupan.

Apa reaksi Anda ketika suatu Kebenaran hadir di hadapan Anda? Misalnya, saya mengatakan bahwa "Daya upaya menciptakan pergumulan batin." Apa reaksi Anda? Apakah Anda melihat Kebenarannya secara langsung, sadar akan Kebenaran itu, dan pergumulan batin berakhir seketika; atau apakah Anda menciptakan gagasan tentang fakta – dalam contoh ini fakta tersebut adalah daya upaya?

Sekali kita menciptakan gagasan, harapan, cita-cita, maka muncullah daya upaya. Lalu batin bertanya, "Apa yang harus dilakukan?" "Bagaimana bertindak?" Ketika mendengar pernyataan itu, kita menyimpannya dalam ingatan sebagai Kebenaran dan kita mau menerapkannya. Kita lalu berjuang untuk *tidak* berdaya upaya. Tetapi tetap saja kita tidak keluar dari gerak daya upaya.

Daya upaya merupakan bentuk penguatan ego atau diri. “Si aku” diperkuat, “si aku” yang berkemauan, “si aku” yang berkehendak, “si aku” yang berjuang, “si aku” yang bergumul. Batin menciptakan gagasan bagaimana bebas dari daya upaya sebagai inti dari pergumulan. Kita tidak mengalami langsung Kebenarannya yang membebaskan. Namun, kita menciptakan gagasan dan lewat gagasan kita melihat fakta. Lalu, kita menerapkan gagasan itu dalam tindakan. Di situ muncullah pergumulan mewujudkan gagasan. Kemudian, kita mencoba menjembatani jurang antara gagasan dengan tindakan - yang sesungguhnya tak pernah dapat dijembatani secara tuntas. Dalam proses itu, gerak daya upaya terus berjalan.

Bisakah kita melihat Kebenaran tanpa menciptakan gagasan? Kalau batin menyadari proses terbentuknya daya upaya dan mengakhirinya, barangkali di sana ada kemungkinan batin bebas dari pergumulan.

Mengapa batin suka menciptakan gagasan? Bukankah itu merupakan suatu kebiasaan? Sesuatu

dihadirkan di hadapan kita, segera muncul kebiasaan untuk menciptakan gagasan, teori, kesimpulan tentang hal itu. Batin lebih suka hidup dalam kebiasaan, karena kebiasaan menciptakan rasa aman. Kalau tidak ada jawaban dari kebiasaan, maka batin merasa bingung.

Batin juga suka menciptakan gagasan karena batin ingin mendapatkan hasil secara cepat. Batin ingin sesuatu yang pasti. Maka batin lebih suka menciptakan pegangan dalam bentuk gagasan, teori, keyakinan, dan pengetahuan. Ketika pegangan dipertanyakan, munculah kebingungan dan kegelisahan. Batin menghindari ketidakpastian, mencari rasa aman bagi dirinya sendiri dengan menciptakan daya upaya untuk mengejar hasil.

Secara psikologis kita terbiasa berjuang sejak kecil. Batin kita dipenuhi gagasan-gagasan yang membenarkan bahwa kebebasan, kedamaian, pencerahan mesti dicapai lewat perjuangan. Tidak bisa disangkal, untuk bisa berhasil dalam hidup, orang harus memiliki daya juang, tidak lemah, tidak mudah menyerah. Tetapi sungguhkah daya upaya berguna dalam olah kejiwaan?

Semua kenikmatan dan kepahitan hidup merupakan hasil daya upaya. Apa saja yang diperoleh lewat daya upaya bersifat material. Hal-hal yang sungguh-sungguh spiritual tidak diperoleh lewat daya upaya, perjuangan, atau pergulatan. Mengejar hal-hal spiritual adalah perluasan dari tujuan-tujuan material yang dipersepsikan sebagai lebih tinggi, lebih suci, dan lebih agung. Kedamaian, kebebasan, pencerahan, kesucian lalu menjadi objek pencarian dan pergulatan tiada akhir.

Batin yang sarat gagasan, merasa aman, merasa pasti, merasa bingung, dan mengejar hasil; tidak mampu melihat langsung Kebenaran. Sedangkan batin yang bebas gagasan, mampu melihat langsung Kebenaran *tanpa* daya upaya, dan Kebenaran itu dengan seketika membebaskan. Batin yang bebas dari pergumulan mampu menemukan kedamaian di tengah aktivitas perjuangan. Bisakah kita menjalani kehidupan sehari-hari dengan bebas dari pergumulan?\*

## 15. Ketidaktertiban Batin



Kebanyakan orang modern menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk bekerja mencari uang, sandang, pangan, papan, dan kebutuhan-kebutuhan fisik lainnya. Kebudayaan, agama, dan masyarakat diciptakan tidak lebih sebagai sistem penyokong bagi kebutuhan kelangsungan hidup manusia.

Setiap orang mencari rasa aman. Ada yang mencari rasa aman dalam pekerjaan, dengan memiliki uang, memiliki rumah atau mobil, memiliki nama baik atau status terhormat, memiliki pasangan hidup dan keturunan, memiliki kepastian menikmati seks dan kesenangan lain, mengikuti otoritas tradisi, kebudayaan, agama, dan masyarakat.

Pemuasan kebutuhan fisiologis atau biologis sering kali diikuti atau ditunggangi oleh pemuasan

kebutuhan psikologis. Ketika pemuasan kebutuhan psikologis lebih penting daripada kebutuhan fisiologis, maka kebutuhan kelangsungan hidup umat manusia justru terancam.

Konflik-konflik keras terjadi bukan hanya karena sumber daya alam yang terbatas diperebutkan dengan sengit, tetapi diperparah oleh fanatisme budaya, fanatisme agama, serta radikalisme dan fundamentalisme kelompok-kelompok masyarakat.

Jumlah kaum fundamentalis-radikalis yang berani menebarkan teror secara publik tidak banyak, tetapi orang-orang yang memiliki sikap fanatik, fundamentalistik, radikalistik jauh lebih banyak. Keduanya tidak berbeda, sama-sama menebarkan kekacauan di tengah masyarakat. Ketidaktertiban sosial berawal dari ketidaktertiban batin.

### **Kebutuhan Fisiologis dan Rasa Aman Psikologis**

Mengapa orang mencari rasa aman? Silakan melihat ke dalam batin Anda sendiri. Bukankah orang menghadapi ketidakamanan hidup dengan berbagai cara berlari untuk menutupi ketidakamanan itu? Lewat pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisiologis,

menyusuplah kelekatan terhadap apa yang membuat rasa aman, dan mulailah orang bergelut dengan masalah penderitaan psikologis, entah disadari atau tidak. Eksploitasi, persaingan, konflik, perpecahan kemudian mendominasi cara kita berhubungan dalam keluarga, di tempat kerja, di lingkungan tempat tinggal, antar-kelompok etnik, antar-kelompok agama, antar-negara dan komunitas internasional?

Mengapa Anda menganggap pemenuhan kebutuhan fisiologis itu begitu penting dalam hidup Anda? Semua pemenuhan kebutuhan fisiologis penting bukan hanya karena tanpa itu Anda tidak bisa hidup layak, tetapi terlebih karena lewat itu semua Anda menemukan rasa aman psikologis. Apa yang terjadi ketika Anda kehilangan sarana pemenuhan kebutuhan fisiologis? Apakah batin Anda terkoyak? Bukankah kebutuhan akan rasa aman psikologis telah menyusup dan menjadi lebih penting dari rasa aman fisiologis?

Apa yang sesungguhnya dicari oleh kebanyakan orang? Orang bekerja keras sekadar mencari sesuap nasi dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan fisikal

untuk hidup, ataukah lebih mencari rasa aman atau rasa puas psikologis dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan fisiologis itu? Bukankah orang lebih mengutamakan rasa aman psikologis daripada rasa aman fisiologis? Bukankah itu merupakan karakter kejiwaan kebanyakan orang dan itulah struktur masyarakat yang kita ciptakan?

Kalau orang mencari pemenuhan kebutuhan fisiologis dan berhenti mencari pemenuhan kebutuhan psikologis lewat pemenuhan kebutuhan uang, sandang, pangan, papan; maka ia bebas seperti burung di udara yang tidak memerlukan lambung, namun demikian tidak satu pun jatuh mati karena kelaparan.

Justru karena orang mementingkan rasa aman atau rasa puas psikologis, maka sebagian orang bisa hidup mewah sementara sebagian lain hidup dalam kemiskinan dan mati kelaparan. Kalau pasangan hidup berhenti mengejar kepuasan psikologis, bukankah konflik-konflik dalam keluarga yang dipicu oleh masalah-masalah ekonomi tidak berlanjut? Kalau orang-orang berhenti mementingkan rasa aman dalam ideologi, tradisi

dan agama mereka, bukankah konflik-konflik antar-ideologi, tradisi, dan agama bisa berakhir?

### **Keamanan dan Kepuasan Psikologis sebagai Ilusi?**

Rasa aman biologis atau fisiologis punya tempatnya. Tetapi adakah yang disebut rasa aman psikologis? Anda takut hidup miskin, lalu bekerja keras mencari uang untuk penghidupan yang lebih layak. Dengan memiliki lebih banyak uang, Anda berpikir akan bebas berkeinginan dan menikmati rasa aman secara tak berkesudahan.

Meskipun bisa membeli apa saja yang Anda suka, mendapatkan apa saja yang Anda inginkan, bukankah Anda tetap didera ketakutan dan tetap saja tidak merasakan keamanan psikologis? Ketika Anda sudah merasa berkecukupan, lalu Anda mencari lebih banyak pengetahuan, pengalaman, komunitas atau organisasi, agama, Tuhan, dan melekatinya. Adakah rasa aman itu? Ataukah rasa aman psikologis tidak lebih dari sekadar ilusi?

Batin yang mencari rasa aman, tidak akan menemukan ketertiban batin. Pencarian rasa aman

merupakan pelarian dari kenyataan. Pelarian itu sendiri telah menciptakan ketakutan. Bisakah Anda melihat pemuasan akan rasa aman psikologis sebagai ketidaktertiban batin? Bisakah Anda melihat sikap aman dengan sekadar menaati norma-norma agama, tradisi, hukum, aturan – sebagai sumber kekacauan? Bisakah kita menghadapi rasa tidak aman, ketidaktertiban, kekacauan itu? Kalau Anda tinggal bersama hal itu, apa yang terjadi? Bukankah Anda melihat ketertiban batin yang tak tergoyahkan di tengah arus ketidakamanan? Bukankah Anda melihat lahirnya ketertiban dalam ketidakamanan yang tidak perlu dihindari?

Begitu pula dengan rasa tidak puas. Ketidakpuasan fisiologis punya tempatnya. Lewat ketidakpuasan, kita tergerak untuk membangun dunia fisik. Anda tidak puas dengan pendapatan kecil, lalu Anda berjuang lebih keras untuk mendapatkan pendapatan lebih besar. Anda tidak puas dengan rumah kecil, lalu Anda membangun rumah yang besar.

Bagaimana dengan ketidakpuasan psikologis? Apakah pemuasan atas ketidakpuasan psikologis

membuat Anda terpuaskan? Meskipun hidup berkecukupan, masih saja orang tidak puas dengan menimbun barang, mencari kekuasaan, nama baik, prestasi, kedudukan, kecakapan, dan seterusnya. Semakin besar pendapatan, kebutuhan juga semakin meningkat. Kalau tidak disadari, kebutuhan pemuasan psikologis juga semakin meningkat. Semakin kuat orang memburu pemuasan, semakin meningkat pula tuntutan pemuasannya. Faktanya, tidak ada ketidakpuasan yang bisa dipuaskan. Bukankah demikian?

Kepuasan selalu untuk diri sendiri dan memperkuat diri. Semakin diri tidak puas dan batin mengejar pemenuhan atas ketidakpuasan, maka ketidakpuasan itu menimbulkan ketidaktertiban batin.

Bisakah kita melihat pelarian batin dari ketidakpuasan itu sebagai ketidaktertiban? Bisakah kita melihat sakitnya pergulatan mencari pemuasan dan kekacauan akibat ketidakpuasan yang diingkari? Lalu, bisakah kita tinggal bersama ketidakpuasan tanpa motif, tanpa mencari jalan keluar, tanpa pemuasan, tanpa menutupi dengan hiburan,

kesenangan, kepercayaan, ideologi, dan seterusnya?  
Apa yang terjadi ketika batin tidak berlari dari setiap gerak ketidakpuasan?

### **Bukan Fanatisme, Bukan Radikalisme, Bukan Fundamentalisme**

Rasa aman atau rasa puas yang sesungguhnya tidak berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan diri, dan tidak membutuhkan fondasi apa pun. Untuk membangun rumah atau gedung bertingkat, orang membutuhkan fondasi yang kokoh. Tetapi untuk menikmati kebebasan, Kebenaran, kepuasan yang sesungguhnya, tidak dibutuhkan fondasi.

Kita tahu ada begitu banyak masalah individual maupun sosial. Kita merasa kecil, rapuh, dan lemah. Kita tidak tahu apa yang mesti kita perbuat. Lalu kita mencari teori, norma, ideologi, kepercayaan, rumus kebenaran; dan menjadikan itu sebagai fondasi hidup kita. Kita merasa aman bersandar padanya meskipun tetap saja kita merasa takut, khawatir, rapuh, dan lemah. Terlebih lagi, fondasi di mana kita berdiri justru menciptakan konflik, kekerasan, dan perpecahan sosial. Fanatisme, radikalisme, dan fundamentalisme seperti itu tidak

membuat orang aman. Justru sebaliknya mengancam rasa aman.

Bisakah kita menyadari fondasi-fondasi yang kita bangun, yang telah membuat kita hanya menelan rasa aman palsu? Bisakah kita menyadari kecenderungan membangun fondasi-fondasi dalam batin kita, karena kita bersandar pada sesuatu yang kita lekati? Bisakah kita membongkar lapis-lapis fondasi itu, membiarkan semuanya runtuh dan batin hidup sendirian tanpa tergantung pada otoritas psikologis apa pun? Apa yang terjadi kemudian, ketika batin tidak lagi bersandar pada fondasi apa pun? Bukankah Anda melihat semacam fondasi yang sama sekali lain, yang jauh lebih nyata, lebih kokoh daripada fondasi yang Anda ciptakan sendiri atau fondasi yang dipaksakan kepada Anda dari luar?

Bukankah apa pun tempat kita bersandar tidak membuat kita merasa sungguh-sungguh aman? Beranikah batin tidak bersandar pada apa pun, melainkan berada dalam keadaan sendiri, tinggal bersama ketidakamanan? Tidak banyak orang yang berani hidup dengan batin yang sendirian seperti Yesus: “Serigala mempunyai liang dan burung

mempunyai sarang, tetapi Anak Manusia tidak mempunyai tempat untuk meletakkan kepalaNya.” (Lukas 9:58). Justru karena tidak membutuhkan rasa aman psikologis, tidak membutuhkan tempat bersandar, orang seperti Yesus menemukan kenyamanan dalam ketidaknyamanan, seperti domba di tengah kawanan serigala, menjadikan seluruh dunia yang keras sebagai rumah aman dan memperlakukan semua orang sebagai saudara.\*

## 16. Konflik dan Keterpecahan Batin



Apakah ada konflik dan keterpecahan dalam keluarga, di sekolah, di lingkungan tetangga, di kantor, di lembaga keagamaan, dan di organisasi Anda? Bukankah konflik ada di mana-mana? Bukankah kita biasa hidup di tengah konflik sejak kecil hingga sekarang?

Mari kita bertanya, bisakah kita hidup sepenuhnya bebas dari konflik saat ini juga? Apakah itu pertanyaan yang mustahil? Kalau kita serius mengajukan pertanyaan yang mustahil untuk kita selami, maka kemungkinan kita mendapatkan daya terang yang mustahil, daya terang yang muncul di luar keterbatasan pikiran atau pengetahuan.

Kembali kita bertanya pada diri sendiri, bisakah kita bebas sepenuhnya dari konflik sehingga kita bisa hidup dalam kebebasan, damai, dan keutuhan dalam setiap relasi kita di keluarga, di sekolah, di kantor, di tengah masyarakat, di tengah lingkungan hidup kita?

Tidak mungkin kita hidup dengan batin yang utuh, damai, dan bebas kalau batin kita dipenjara oleh konflik dan keterpecahan. Karena itu, kita perlu memahami proses-proses konflik dan keterpecahan batin ini; serta bertanya bisakah proses-proses itu berhenti seketika, setiap kali kita mengolahnya?

### **Paham yang Salah**

Kebanyakan orang hidup dengan formula yang salah, termasuk formula tentang konflik. Sekurang-kurangnya ada dua paham tentang konflik yang perlu diluruskan.

*Pertama*, konflik dalam relasi-relasi kita merupakan fakta yang tak terelakkan. Konflik terjadi di mana-mana secara meluas dan turun-temurun. Bukankah kita dididik dari kecil dengan konflik, hidup di tengah konflik, dilatih untuk menciptakan konflik?

Maka, konflik dianggap hal yang biasa. Bahkan sering kali konflik dianggap perlu untuk mencapai suatu kemajuan atau keuntungan. Apakah memang demikian?

Kalau kita berpandangan bahwa konflik merupakan hal yang tak terelakkan, maka kita tidak punya energi untuk mengolah hidup batin lebih dalam dan selamanya kita tidak keluar dari konflik. Kita akan terus hidup di tengah konflik dan menciptakan lebih banyak konflik. Kerusakan akan terus terjadi, karena kita menipu diri sendiri dengan menggunakan sarana konflik demi kemajuan atau keuntungan diri sendiri.

*Kedua*, semua konflik disebabkan pihak luar atau faktor-faktor di luar. Ketika ada dua pihak yang bertikai, masing-masing merasa paling benar dan memandang pihak lain salah. Pihak yang satu merasa menjadi korban dan menganggap pihak yang lain sebagai pelaku yang harus bertanggung jawab. Memang penilaian kedua pihak benar, karena keduanya hanya menilai berdasarkan keterkondisian mereka. Namun, keduanya sekaligus juga salah.

Sesungguhnya pihak lain atau faktor-faktor di luar hanya menjadi pemicu konflik, tetapi bukan akar konflik itu sendiri. Akar konflik ada di dalam batin. Kalau batin terpenjara oleh konflik dan keterpecahan, maka relasi-relasi ke luar juga menderita konflik dan keterpecahan.

### **Resolusi Konflik**

Kalau Anda sedang didera konflik, pendekatan apa yang biasa Anda pakai untuk menyelesaikannya? Mari kita lihat cara-cara umum orang mengatasi konflik.

Dalam konflik di mana salah satu pihak terlalu kuat dan pihak lain terlalu lemah, pihak yang lemah sering mengambil sikap tunduk atau menurut terhadap pihak yang kuat. Sikap ini diambil biasanya ketika pihak yang lemah merasa tidak bisa melangsungkan daya hidupnya, kalau tidak berhubungan dengan pihak yang kuat. Sikap tunduk atau menurut ini diharapkan membuat intensitas konflik berkurang.

Pihak yang merasa diri lebih kuat bisa jadi mendominasi. Konflik dihadapi dengan

memperkuat posisi, sehingga dengan semakin kuatnya posisi pihak yang satu, pihak yang lain dengan sendirinya bisa ditundukkan.

Kalau masing-masing pihak merasa sama-sama kuat, mereka bisa mengambil jalan kompetisi. Mereka unjuk kekuatan, supaya pihaknya menang.

Kalau intensitas konflik tinggi, salah satu atau kedua pihak biasanya menghindari atau memutuskan hubungan untuk sementara. Ketika ketegangan berkurang, kedua pihak bisa membuka hubungan kembali.

Kalau kedua pihak yang berkonflik berada dalam posisi saling membutuhkan, biasanya mereka mencari berbagai cara untuk mengakomodasi keinginan pihak lain atau melibatkan kepentingan pihak lain. Lalu, kedua pihak berkompromi untuk mencari persetujuan bersama yang memuaskan keinginan kedua pihak.

Orang juga bisa mencari berbagai model kolaborasi untuk mendapatkan keuntungan bersama. Model kolaborasi ini hanya mungkin kalau ada cukup

kepercayaan, rasa hormat, dan komunikasi di antara pihak-pihak yang bertikai. Dengan adanya keuntungan bersama yang bisa dibagi atau dinikmati kedua pihak yang bertikai, diharapkan konflik dengan sendirinya berhenti.

Berbagai model resolusi konflik di atas biasa kita gunakan untuk menyelesaikan konflik, entah lewat jalur dialog langsung tanpa mediator, atau jalur mediasi, atau jalur pengadilan. Itu berlaku baik dalam resolusi konflik antar-pribadi atau pun antar-kelompok.

Namun, cara-cara di atas hanya mengolah faktor-faktor pemicu konflik, tetapi belum menyentuh akar konflik. Kalau pun dicapai kesepakatan yang memuaskan semua pihak atau kedua pihak merasa sama-sama menang, resolusi konflik tersebut masih menyimpan potensi konflik, selama akar konflik yang ada dalam batin setiap pihak yang bertikai tidak diolah.

### **Akar Konflik**

Ketika didera konflik, batin cenderung menjauh dari sumber luka, memilih bercerai atau memutus tali

hubungan, berkompromi, tawar-menawar untuk berkolaborasi, tunduk atau menurut, memperkuat kompetisi atau dominasi, dan seterusnya. Bukankah konflik masih ada di sana? Kebanyakan pihak yang bertikai hanya mencari solusi yang dangkal. Konflik dianggap selesai dengan menjauhkan faktor-faktor yang memicu konflik, tetapi bukan mencabut akarnya.

Apa akar konflik? Konflik kita kenali ketika hati kita terluka, terganggu, terkoyak, kecewa, sedih, depresi, putus asa, dan seterusnya. Ketika merasa senang, puas, aman, kita tidak sadar adanya konflik. Ketika apa yang kita inginkan terhalang, kenikmatan atau kepuasan terganggu, keamanan terkoyak, maka muncul kesedihan. Ketika hati sedih atau terluka, barulah kita sadar adanya konflik. Selama kenikmatan terus berlanjut, kita tidak sadar ada konflik, padahal dalam setiap kenikmatan psikologis terdapat kepahitan psikologis.

Bukankah keinginan untuk mengejar dan mempertahankan kenikmatan psikologis menjadi sumber konflik? Ketika batin mengejar kepuasan psikologis, kenikmatan psikologis, keamanan

psikologis, bukankah di sana sudah ada konflik? Dalam proses pemenuhan kepuasan psikologis, konflik sudah berlangsung. Bukankah batin yang mengejar “apa yang ideal” menjauhkan dari “apa yang faktual” – proses batin tersebut menciptakan konflik dalam dirinya sendiri?

Setiap konflik batin dan konflik dalam relasi-relasi berakar pada orientasi kejiwaan untuk mencari atau melindungi kenikmatan psikologis. Untuk apa kita membangun relasi dan mempertahankannya? Kita memiliki hubungan dengan pasangan hidup, anak, sahabat, rekan kerja, masyarakat, nilai-nilai, tradisi, agama, uang, harta kekayaan, dan seterusnya. Apakah kita mencari kenikmatan psikologis, kepuasan psikologis, rasa aman psikologis, kepastian psikologis lewat hubungan-hubungan itu?

Kalau kita berhubungan satu dengan yang lain atas dasar keinginan untuk memuaskan hasrat, nafsu, atau keinginan kita; maka hubungan-hubungan kita terus diwarnai konflik. Bisakah kita melihat kepalsuan dari proses-proses batin ini, dan menyelesaikannya seketika? Bisakah kita melihat kepalsuan dari keinginan mengejar kenikmatan

psikologis, dan keluar secara alamiah dari penjara konflik batin?

Lewat konflik, kita menjadi sadar akan keterpecahan batin kita. Selama ada rasa diri sebagai pusat tindakan, maka batin kita terpecah karena diri adalah pusat keterpecahan itu. Bisakah setiap konflik yang kita sadari menjadi momen transformasi?\*

## 17. Konflik dan Ketegangan dalam Hubungan



Banyak di antara kita yang mengalami konflik dan ketegangan dalam setiap hubungan, tetapi kita tidak cukup memahaminya, atau bahkan sering kali mengabaikannya. Semua konflik di luar bersumber dari konflik di dalam batin. Selama kita tidak bebas dari konflik batin, maka kita pun menciptakan konflik di luar dalam setiap hubungan.

Kita terlibat dalam banyak hubungan dengan sesama: hubungan pasangan suami-istri, hubungan anak dan orangtua, hubungan keluarga, hubungan kerja, hubungan pertemanan, hubungan dalam masyarakat, dan seterusnya.

Apa yang kita cari dalam setiap hubungan? Setiap hubungan memiliki tingkat kedalamannya sendiri. Tetapi ada ciri yang sama dalam setiap hubungan. Pada umumnya lewat hubungan orang mencari rasa aman, kenikmatan, kepuasan, atau pemenuhan atas suatu kebutuhan. Selama kebutuhan terpenuhi, maka hubungan kita pertahankan. Kalau hubungan menimbulkan rasa tidak aman, kesakitan, ketidakpuasan, maka kita memutus tali hubungan. Kemudian kita mencari pemenuhan kebutuhan dalam hubungan dengan yang lain. Begitulah seterusnya. Setiap hubungan dibentuk, dipertahankan, atau diputus berdasarkan motif pemenuhan kebutuhan dari pihak-pihak yang saling berhubungan.

Apakah ada rasa aman dalam hubungan? Bukankah dalam kenyataan tidak ada hubungan yang bisa menciptakan rasa aman yang sesungguhnya? Kalaupun ada, rasa aman itu tidak langgeng. Saat ini barangkali Anda berhubungan dengan orang tertentu dan Anda merasa aman. Tetapi dalam rasa aman tersebut, juga terdapat rasa tidak aman, takut, khawatir. Untuk menghindari rasa takut ini, Anda

merasa harus memiliki. Maka muncullah rasa cemburu, nafsu menguasai, konflik, dan ketegangan.

Bukankah hubungan bermakna bukan pertamanya sebagai alat pemuasan diri tetapi sebagai momen penyadaran diri? Kita sadar diri bukan dalam isolasi diri, karena setiap hubungan dengan orang lain menyadarkan siapa diri kita. Selama hubungan dipakai sebagai alat untuk mengejar pemenuhan atau pemuasan diri, entah pemuasan duniawi atau pemuasan rohani, maka diri diperkuat dan konflik tetap ada. Setiap hubungan yang diciptakan dan dipertahankan hanya semata-mata untuk memenuhi kepentingan diri sudah menyimpan konflik di dalamnya.

Konflik adalah ketidakpaduan respons terhadap tantangan. Selama kita merespons tantangan dari pusat diri – yang adalah ingatan, pengetahuan, pengalaman, keinginan, harapan, ketakutan, dan seterusnya – maka kita menciptakan konflik. Supaya kebutuhan tetap terpenuhi, kita saling kompromi, saling menyesuaikan. Tetapi setiap bentuk penyesuaian juga merupakan konflik.

Setiap konflik perlu dipahami secara tuntas. Upaya untuk mengenyahkan konflik, justru menciptakan konflik baru. Begitu pula berbagai upaya untuk mengatasi, menekan, mengontrol, mengendalikan, mengacuhkan, atau melarikan diri tidak membuat konflik berakhir.

Setiap konflik menimbulkan ketegangan dan upaya mengatasi konflik menimbulkan ketegangan lebih besar. Sumber dari semua ketegangan adalah keinginan menjadi. Aku ingin menjadi lain dari kenyataannya. Aku merasa tidak aman, aku ingin rasa aman. Ide rasa aman telah menjauhkan fakta bahwa aku tidak aman. Ketegangan dasar di sini adalah antara kenyataan yang sekarang Anda hadapi dan kondisi ideal yang Anda inginkan.

Ketegangan muncul sebagai penolakan atas kenyataan Anda sekarang. Sekarang aku miskin, tak berdaya, terbelenggu, kacau, keras, buruk, tidak aman, khawatir, jelek, tidak pantas, tidak bahagia. Lalu aku ingin menjadi yang bukan kenyataan sekarang. Keinginan menjadi bukanlah fakta sekarang. Aku ingin kaya, berkuasa, bebas, aman, pasti, bahagia, ilahi, suci. Semua itu hanya ide,

bukan fakta; dan ide itu justru menutupi pemahaman akan fakta yang Anda tolak.

Segala sesuatu yang diinginkan di masa depan menciptakan ketegangan. Yang ideal menjauhkan yang faktual. Semakin jauh jarak antara apa yang ideal dari apa yang faktual, semakin besar ketegangan ditimbulkan.

Bukankah tidak ada lagi konflik dan ketegangan, kalau kita membuang yang ideal dan sepenuhnya tinggal bersama yang faktual? Tantangan terberat bagi kita adalah membersihkan diri dari tekanan "harus" atau "tidak harus," "boleh" atau "tidak boleh," "wajib" atau "tidak wajib." Itu berarti membebaskan diri dari kebiasaan untuk melawan apa yang faktual, berhenti dari kebiasaan untuk berjuang atau menjadi menurut pola ideal yang kita ciptakan dari dalam atau dipaksakan dari luar.

Selama orang merespons tantangan dari pusat diri, maka ketegangan tetap ada. Jarak antara kutub-kutub yang saling berlawanan tetap tak terjembatani: antara apa adanya dan apa seharusnya, antara yang faktual dan yang ideal,

antara yang imanen dan yang transenden, antara yang manusiawi dan yang ilahi, antara yang kotor dan yang suci, dan seterusnya. Sekali pun orang mencoba hidup seimbang di antara dua kutub yang berlawanan, dan menyebutnya sebagai ketegangan kreatif, ketegangan tetaplah ketegangan. Di sana konflik belum berakhir.

Sejauh dapat dipahami, ketegangan dalam setiap hubungan merupakan momen transformatif. Melalui hubungan, diri kita yang merupakan akar dari konflik dan ketegangan itu sendiri terkuak. Diri selalu menciptakan jarak dari yang faktual. Kutub-kutub yang berlawanan tidak bisa dipadukan dengan daya upaya atau perjuangan menurut pola ideal tertentu. Jarak itu baru bisa terlebur, kalau diri sepenuhnya berakhir. Ketika diri berakhir, hubungan-hubungan lalu menjadi baru dan segar, bebas dari konflik dan ketegangan.\*

## **18. Meruntuhkan Hambatan-Hambatan dalam Dialog Kehidupan**



Tidak ada kehidupan tanpa hubungan-hubungan. Kualitas hubungan menentukan kualitas kehidupan. Namun, hubungan-hubungan kita banyak diwarnai konflik dan perpecahan, sehingga jarang kita menemukan keselarasan dalam kehidupan bersama.

Mari kita bersama bertanya, bisakah kita hidup dalam keselarasan satu dengan yang lain di mana tidak ada dinding pembatas, tidak ada sekat pemisah? Bisakah kita hidup bersama dengan pemahaman yang mendalam akan masalah-masalah kehidupan yang kita hadapi bersama?

**Dialog sebagai Cermin Mengenal Diri**

Untuk memahami berbagai masalah kehidupan bersama, kita membutuhkan suatu dialog yang benar. Dialog berfungsi seperti cermin di mana kita bisa melihat wajah orang lain dan wajah kita yang sesungguhnya.

Dalam era global seperti sekarang, laki-laki dan perempuan bisa mudah berinteraksi dengan berbagai cara. Meskipun memiliki latar belakang berbeda-beda, kita tidak sulit berjumpa secara nyata atau virtual, untuk menyanyi atau menari, untuk merayakan keindahan kehidupan.

Namun, ketika kita berkomunikasi lewat tulisan atau berbicara tentang masalah-masalah kehidupan, tidak jarang cara kita berkomunikasi mudah menyulut perbantahan, konflik, dan bahkan kekerasan. Itu membuktikan adanya hambatan-hambatan dalam proses dialog, dan tidak banyak orang mampu mengatasi hambatan-hambatan itu.

Kita tidak akan bisa berdialog secara benar, kalau kita tidak menyadari hambatan-hambatan dalam berdialog. Untuk memahami masalah kehidupan dan berdialog tentang masalah kehidupan, kita

mesti bebas dari semua gagasan, teori, pengetahuan, pengalaman, dan kepercayaan. Semua itu justru merintangai proses dialog dan membatasi pemahaman total.

Kalau kita ingin berdialog dan belajar bersama, Anda tidak bisa mengajukan ide dan saya mengajukan ide yang lain, lalu kita berdebat. Kalau kita berdebat, masing-masing dari kita sudah memiliki teori tertentu dan dari posisi itu kita membangun argumentasi. Perdebatan tidak akan membuat kita memahami masalah, kecuali hanya membuat kita merasa menang atau kalah.

Berdialog juga tidak sama dengan berdiskusi. Setelah kita sepakat memilih pokok bahasan tertentu, lalu kita mengumpulkan sebanyak mungkin teori yang relevan untuk menerangi masalahnya. Diskusi tidak akan membuat kita dapat memahami masalah kehidupan, kecuali hanya memuaskan pemahaman secara intelektual, dan pemahaman intelektual atas suatu masalah selalu punya batas.

Berdialog juga tidak cukup hanya sekadar membagi pengalaman atau mengekspose serangkaian gagasan atau keyakinan. Anda berbicara tentang pengalaman Anda dan saya berbicara tentang pengalaman saya. Kita saling menghormati pengalaman masing-masing, tidak saling menyerang, tidak mengkritik, tidak menolak, atau tidak menerima. Kita berhenti pada pengalaman kita masing-masing dan pengalaman itu kita jadikan otoritas baru dalam memahami kehidupan. Cara berdialog seperti ini juga tidak akan membuat kita memahami masalah-masalah kehidupan secara total.

Kita perlu menyadari dan mengeksplorasi prasangka-prasangka individual atau kolektif, ide-ide, kepercayaan, perasaan, nilai-nilai, maksud-maksud tersembunyi yang secara halus mengontrol cara kita berkomunikasi atau berinteraksi. Semua konflik berawal dari ketidaksesuaian respons kita terhadap tantangan. Selama respons kita bersumber dari pikiran, maka kita terus menciptakan konflik. Untuk keluar dari konflik, kita perlu keluar dari penjara otoritas pikiran.

Lewat dialog, kita menjadi sadar akan perbedaan-perbedaan persepsi pikiran dan perasaan yang bisa berbenturan, kalau itu semata-mata menjadi penggerak interaksi. Maka dialog menjadi cermin di mana orang bisa belajar mengenal dirinya sendiri dan mengenal teman dialog. Dengan menyadari motif-motif di balik pikiran, terbuka kemungkinan terlahirnya cita rasa inteligensi. Dari sini terbuka kemungkinan mekarnya keselarasan, persahabatan, dan kreativitas dalam hubungan-hubungan.

### **Hambatan dalam Dialog Antar-pribadi**

Mari kita melihat bersama secara khusus hambatan-hambatan dalam dialog antar-pribadi dalam memahami suatu masalah kehidupan. Hambatan paling besar dalam dialog antar-pribadi adalah kecenderungan untuk lebih banyak berbicara dan kurang mendengarkan.

Kata adalah pikiran. Pikiran yang dimaksud di sini juga mencakup manifestasi pikiran berupa perasaan, keinginan, harapan, kehendak, dan seterusnya. Semakin banyak berkata-kata dan kurang mendengarkan, maka komunikasi berlangsung satu arah, dan kita cenderung memaksakan pikiran kita

sendiri. Cara komunikasi seperti ini menjelma dalam berbagai bentuk hipnosis, propaganda, atau pemaksaan.

Begitu mudah kita berkomunikasi hanya pada tataran ide atau intelek. Ketika kita menemukan kebenaran dari pendapat orang lain atau bahkan pendapat orang lain lebih sah dari pendapat kita, kita cenderung mengambil alih ide-ide itu. Lalu ide-ide itu kita jadikan otoritas baru dalam memahami masalah. Tetapi, opini tidak membuat kita keluar dari masalah.

Ketika orang lain berbicara, barangkali kita terlalu cepat mengambil kesimpulan, padahal kesimpulan itu tidak sesuai dengan apa yang dibicarakan oleh orang lain, atau apa yang diinginkan orang lain. Kebanyakan dari kita mendengarkan dengan saringan tertentu. Maka, kesimpulan yang kita ambil sebenarnya sudah ada sebelumnya di benak kita, sebelum orang lain berbicara.

Kita mudah menilai orang lain menurut kaca mata pertimbangan-pertimbangan yang sudah terbentuk sebelumnya. Hubungan kita dengan orang lain

meninggalkan pengalaman kenikmatan dan kepahitan. Pengalaman-pengalaman itu kita bawa terus dan memengaruhi hubungan kita selanjutnya. Berbagai pengalaman masa lampau ini mengacaukan kejernihan hubungan.

Kalau orang mencari kepuasan dalam hubungan, maka tidak jarang hubungan berakhir begitu mudah ketika tidak lagi memberikan kepuasan, dan masih bertahan hanya selama memberi kepuasan. Dalam relasi pribadi seperti ini, orang lain dihargai bukan sebagai pribadi tetapi karena sesuatu yang dapat diperoleh dari dirinya. Kita mudah membenci apa yang tidak kita sukai dalam diri orang lain. Padahal, hal-hal yang tidak kita sukai dalam diri orang lain adalah manifestasi dari hal-hal yang tidak kita sukai dalam diri kita sendiri.

Untuk bisa berhubungan secara mendalam dengan orang lain, kita perlu bercerai dengan diri kita sendiri. Artinya, kita mesti tidak memihak pada ide atau pendapat tertentu, pada rasa suka atau tidak suka. Kalau kita terbelenggu oleh ide atau perasaan tertentu, maka kita cenderung melihat orang lain tidak sebagaimana adanya mereka, melainkan

menurut penilaian atau gambaran kita. Jadi, kita tidak berhubungan dengan orang lain, tetapi berhubungan dengan gambaran kita sendiri tentang orang lain.

Ketika kita memberi tanggapan kepada orang lain, tanggapan kita didasarkan pada pengandaian kita mengenai apa yang dikatakan oleh orang lain, bukan apa yang sesungguhnya mau dikatakan orang lain. Selama kita mendengarkan dengan memakai otoritas tertentu, maka kita mudah terlalu cepat merasa mengetahui apa yang dibicarakan orang lain. Kita cenderung mengartikan kata-kata orang lain dengan arti yang kita miliki sendiri. Karenanya kita tidak sungguh-sungguh mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, dan kita jarang berbicara mengenai hal yang sama pada tingkatan yang sama.

Bagi kebanyakan orang, kehidupan menyimpan banyak masalah. Untuk memahami masalah ini dibutuhkan keterbukaan diri, kepekaan, kehati-hatian, kebebasan. Batin mesti bebas, tidak ada proteksi diri atau pertahanan diri. Batin tidak boleh terpicu oleh prasangka-prasangka, perasaan, nilai-nilai, ide, teori, opini, pengetahuan, pengalaman,

keyakinan, kepercayaan. Batin tidak boleh terbuai oleh kata-kata, mudah tunduk pada otoritas, mudah mengambil kesimpulan.

Dialog yang benar tidak cukup hanya berhenti pada pertukaran ide, tetapi mesti berlanjut dan menembus batas-batas segala ide atau pikiran. Untuk bisa sungguh-sungguh berdialog, kita perlu pada saat yang sama mengenal diri sendiri. Bisakah lewat dialog Anda mengenal diri Anda sendiri dan Anda membantu teman dialog Anda mengenal dirinya sendiri? Bisakah Anda dan teman dialog Anda bersama-sama membongkar hambatan-hambatan itu sampai tidak ada lagi otoritas psikologis dalam diri pembicara dan pendengar?

Mengenal hambatan-hambatan dialog dalam diri sendiri merupakan pintu pembuka penerangan batin. Dari sini terbuka kemungkinan persepsi langsung tentang realitas, daya terang tentang apa yang benar dan apa yang palsu, pemahaman total tentang masalah-masalah kehidupan yang kita perbincangkan.\*

## 19. Berbicara dan Mendengarkan dalam Keheningan



Kalau Anda ingin berbicara dengan orang lain atau berdialog tentang masalah-masalah kehidupan yang lebih dalam, Anda mesti tahu bagaimana mendengarkan. Bukan hanya mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, tetapi terlebih mendengarkan suara-suara batin dan melihat gerak-gerik batin Anda sendiri. Selama ada keheningan batin, bebas dari reaksi dan prediksi mental, barangkali kita bisa mendengarkan dengan tajam dan berbicara dengan penuh daya.

### **Menyadari Reaksi dan Prediksi Mental**

Berbicara dan mendengarkan merupakan dua proses yang tak terpisahkan. Ketika tidak ada proses menamai, tiada reaksi memori, maka ada kemungkinan indra bekerja secara utuh. Bukan

hanya mulut yang berbicara dan telinga mendengar, tetapi keseluruhan indra kita bangun.

Ketika gambaran-gambaran masa lampau, penilaian, kesimpulan, keinginan, ketakutan, dan harapan tidak mengintervensi, maka tidak ada keterpisahan antara pembicara dan pendengar. Dalam kesatuan seperti ini, komunikasi intens dalam keheningan memungkinkan pemahaman menyeluruh terhadap sesuatu.

Kalau kita duduk bersama dengan batin yang hening, maka ada semacam gelombang vibrasi yang menyatukan. Selama retreat di mana keheningan betul-betul dijaga, kebanyakan orang mengalami pintu hati terbuka dan merasakan secara aktual rahmat keheningan yang menyatukan. Bisakah keheningan seperti ini kita biarkan muncul dalam berbicara dan mendengarkan? Jeda keheningan di mana kita merasa tidak terpisah merupakan hal yang esensial dalam dialog, sebelum dan selama kata-kata dirangkai dan dikomunikasikan.

Kebanyakan dari kita sudah memiliki pola tertentu dalam berbicara, mendengarkan, dan berdialog. Kita

memiliki gagasan tertentu untuk disampaikan dan merasa tahu apa yang hendak dikatakan orang lain. Kita sudah terbiasa menilai dan membuat kesimpulan tentang orang lain. Kita menafsir kata-kata menurut pikiran kita, merekam makna di balik intonasi nada, menafsir bahasa tubuh, cepat membuat penilaian, dan menarik kesimpulan. Lalu kita melawan atau membela diri, mengkritik atau dikritik, menjatuhkan atau dijatuhkan, mengalahkan atau dikalahkan, saling memaki, saling mengutuk.

Pola dialog yang digerakkan oleh persepsi pikiran tidak membawa orang kepada pemahaman akan masalahnya secara utuh. Tidak ada kejernihan, penghargaan timbal-balik, persahabatan yang tulus, keterbukaan, pemahaman akan motif-motif tersembunyi, nilai-nilai, keinginan, ketakutan, harapan-harapan. Sebaliknya, jika dialog berlangsung tanpa reaksi-reaksi dan prediksi-prediksi mental, terbuka luas kemungkinan akan pemahaman yang mendalam dari kedua pihak.

## **Mendengarkan Suara Alam Semesta**

Marilah kita belajar mendengarkan. Untuk bisa mendengarkan, batin perlu betul-betul relaks. Pertama-tama, bisakah kita mendengarkan objek-objek di luar dengan tubuh yang tenang dan batin betul-betul hening? Coba dengarkan suara-suara di sekitar Anda, suara dari alam semesta, mulai dari suara yang paling keras hingga yang paling lembut. Dengarkan suara angin yang menerpa pepohonan, debur gelombang laut atau gemericik air sungai, suara burung-burung atau binatang-binatang serangga, suara orang-orang di sekitar lingkungan Anda berdiri, suara deru mesin bermotor, dan seterusnya. Tidak ada bedanya Anda mendengarkan suara-suara alam semesta di tengah hutan, di pegunungan, di pantai, atau suara hiruk-pikuk di tengah pasar atau di keramaian kota. Dengarkan apa saja yang Anda tangkap, entah di mana saja Anda duduk, tanpa fokus pada suara tertentu. Bukankah Anda menemukan keindahan yang mahaluas?

Janganlah berkonsentrasi. Selama masih ada upaya untuk berkonsentrasi, maka di sana belum ada perhatian total. Dalam konsentrasi ada pergulatan. Anda berusaha fokus pada suatu hal sebagai objek konsentrasi. Dalam konsentrasi batin Anda mudah

terseret atau terserap pada objek tersebut. Lalu Anda membuang, menekan, mengalihkan segala sesuatu yang lain, yang bukan objek konsentrasi pilihan Anda. Semua yang tidak Anda inginkan itu tetap datang, dan Anda akan terus sibuk melawannya. Pergulatan terus berlangsung tanpa akhir.

Perhatian berbeda dengan konsentrasi. Dalam konsentrasi, kita berfokus pada suatu hal. Dalam perhatian, tidak ada fokus apa pun. Kita hanya memerhatikan segala sesuatu di luar maupun di dalam batin tanpa reaksi-reaksi mental, tanpa prediksi-prediksi mental. Melihat atau mendengarkan apa adanya, tanpa campur tangan “si aku.”

Lihatlah batin Anda. Begitu mendengar sesuatu, batin kita sering kali cepat merespons dengan menamai, menilai, menolak, melekat. Ketika reaksi-reaksi mental ini Anda sadari dan berhenti, ketika kebisingan batin berakhir, maka dalam beberapa saat Anda menemukan suatu keindahan berbeda, yang muncul dari apa yang Anda dengar.

## **Mendengarkan Teman Bicara**

Sekarang perhatikan cara Anda mendengarkan teman bicara Anda. Bisakah Anda mendengarkan teman bicara Anda dengan perhatian penuh seperti Anda mendengarkan suara-suara alam di sekitar Anda, tanpa reaksi-reaksi mental? Bisakah Anda mendengarkan tanpa menamai bahwa ucapan teman bicara itu merupakan sebuah kritikan atau pujian, sehingga Anda tidak mudah terluka oleh cacian atau mudah besar kepala oleh sanjungan?

Apa yang terjadi ketika Anda mendengar sesuatu berulang kali dari teman bicara Anda? Apakah Anda mengantisipasi apa yang akan dikatakannya, memprediksi kata-kata sebelum diucapkannya? Apakah si pembicara hanya sekedar mengulang-ulang secara mekanik apa yang dulu pernah diucapkan? Dan apa reaksi Anda? Apakah Anda lalu mendengarkan dengan kesimpulan tertentu, harapan atau keinginan tertentu?

Betapa sering kita terbiasa mendengarkan dan berbicara dari memori. Bisakah kita berbicara dan mendengarkan bukan sebagai reaksi memori, bukan sebagai kebiasaan, kecuali untuk mengingat bahasa

atau rekaman teknis di otak kita, agar kita bisa berkomunikasi? Apakah Anda bisa mendengarkan teman bicara Anda, seolah-olah Anda baru mendengarkan ia untuk pertama kalinya, tanpa respons memori?

Respons memori sering kali menyusup dan pikiran mengatakan, “Aku telah mendengar ini sebelumnya. Aku sudah tahu.” Bisakah pikiran tersebut kita kenali saat muncul? Pikiran yang merasa “sudah tahu” membuat kita tidak bisa mendengarkan dan berbicara dengan penuh perhatian.

Kebenaran tidak bisa ditemukan dari memori, tetapi hanya bisa ditemukan secara aktual dari saat ke saat, ketika memori diam. Orang lain tidak bisa membuat Anda menemukannya, Anda mesti menemukannya sendiri. Karena itu, ketika Anda menemukan sendiri kebenarannya, tidak perlu Anda menyimpannya dalam memori, karena memori justru membatasi penemuan secara aktual tentang Kebenaran dari saat ke saat.

Kita sudah memiliki pandangan tertentu tentang sesuatu dan menganggapnya sebagai kebenaran.

Lalu kita melekatinya dan pikiran mengatakan ini "pendapatku" atau "kebenaranku." Muncullah "si aku" yang dianggap penting untuk dibela atau dilindungi. Ketika orang lain berbeda pendapat dengan kita, sering kali kita merasa diserang, ditolak, atau tidak diterima. Lalu kita mudah merasa terluka, sedih, jengkel, marah. Ketika tidak ada proses identifikasi, tidak ada kelekatan, apakah ada sesuatu yang perlu dibela? Ketika tidak ada yang perlu dibela, lalu apa yang tersisa? Apakah kita tidak rela menjadi bukan siapa-siapa, takut kehilangan apa yang kita anggap bermakna? Apakah kita melihat ketakutan itu secara langsung saat ia muncul?

Selama kita mendengarkan dalam keheningan, maka luka-luka kita banyak disembuhkan seketika. Kita sendiri lalu dibebaskan dari kemungkinan jatuh terluka atau melukai orang lain. Luka hanya muncul selama masih ada "si aku" yang mendengarkan dan berbicara dari dan untuk kepentingannya sendiri.

Apa yang Anda lakukan ketika ada orang terluka jiwanya datang kepada Anda? Anda tidak bisa menyembuhkannya dengan setumpuk nasihat atau

mencoba meyakinkannya tentang kebenaran yang Anda pegang. Kesembuhan hanya mungkin datang jika orang yang terluka ini berani melihat secara langsung luka-lukanya dalam keheningan. Keterbukaan Anda untuk hadir sepenuhnya, menemani, tinggal bersamanya dalam keheningan bukan hanya membantunya mendapatkan kelegaan, tetapi juga membantunya menemukan sendiri pemahaman menyeluruh akan masalah-masalah yang dihadapi.

### **Jadilah Cermin**

Ketika orang lain membicarakan kebaikan Anda, apa reaksi Anda? Senang, bangga, bahagia atau besar kepala? Orang lain bisa melihat kebaikan atau keindahan dalam diri Anda, karena pertama-tama ia sudah memiliki kebaikan atau keindahan dalam dirinya. Kalau orang lain tidak memiliki keindahan dalam dirinya, keindahan dalam diri Anda pun tidak akan bisa ia tangkap.

Jadi, pertama-tama bukan Anda yang membuat keindahan itu tampak, tetapi keindahan dalam diri orang lain itulah yang membuat ia mampu melihat keindahan dalam diri Anda. Hanya saja keindahan

Anda membutuhkan ketika orang lain melekatinya, sehingga ia tidak lagi melihat keindahan dalam dirinya sendiri.

Maka, jadilah cermin bagi orang-orang lain, agar mereka pun bisa kembali melihat kebaikan atau keindahan dalam diri mereka, ketika mereka melihat diri Anda.

Ketika Anda mendengar orang lain membicarakan keburukan Anda, apa reaksi Anda? Tersinggung, terluka, sedih, marah? Sadarilah reaksi-reaksi batin Anda dan biarkan batin berada pada titik hening. Kalau yang dikatakan orang lain itu salah, tentu Anda tidak akan marah. Kalau yang dikatakan orang lain itu benar, tentu Anda juga tidak akan terluka. Kemarahan atau luka hanya terjadi ketika batin tidak cukup hening. Ketika tidak ada keheningan, “si aku” kembali menguasai batin Anda.

Janganlah cepat-cepat menanggapi, karena jawaban dari batin yang tidak hening hanya akan memperkuat “si aku” dan mengacaukan komunikasi. Kalau perlu menanggapi, sampaikan lebih dahulu dengan tenang apa yang Anda dengar tanpa reaksi

mental apa pun, "Saya dengar Anda mengatakan sesuatu...." Dengan menyampaikan apa yang Anda dengar, biarkan orang lain tahu bahwa Anda sungguh-sungguh mendengarkan apa yang dikatakannya. Ini akan membantu mencairkan situasi yang tegang, dan Anda akan memahami secara lebih baik apa yang dikatakan orang lain.

Barangkali ada orang-orang yang tidak pernah bisa melihat keindahan, tetapi hanya bisa melihat keburukan dalam diri Anda. Mereka berlaku demikian karena mereka tidak memiliki keindahan dalam diri mereka. Kalau Anda mendengar cacian terhadap diri Anda, lihatlah bahwa sebenarnya mereka telah mencaci diri mereka sendiri. Kalau Anda bersikap tenang, tidak terluka, tidak marah, barangkali Anda bertindak sebagai cermin yang membuat orang-orang yang mencaci Anda akan terbantu melihat wajah mereka sendiri yang sebenarnya.

Sering kali orang mengatakan sesuatu, tetapi bertindak berlawanan dengan apa yang ia katakan. Kadang kala orang menyampaikan pesan-pesan kasar lewat humor atau tawa, sehingga sulit

menangkap pesan utamanya. Lihatlah bahasa tubuhnya, apakah sesuai dengan ekspresi kata-kata yang terungkap. Setiap kali Anda menangkap pesan ganda, berdiamlah tanpa menganalisis atau menarik kesimpulan, lalu mintalah kejelasan. Kalau kita menghindari konflik dan mencoba menjaga keharmonisan dengan menipu diri - bicara tidak jujur, maka kebenaran yang ditekan itu akan keluar dengan sendirinya dalam cara yang lain seperti marah, menarik diri, mengeluh, atau berbagai bentuk pelarian diri. Berbicara tentang Kebenaran barangkali akan menyakitkan, tetapi melihat langsung Kebenaran ini membuat kita bebas.

Ketika teman bicara Anda mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat, penilaiannya, itu adalah benar menurut keterkondisiannya. Kalau Anda cepat-cepat menilai dan menyimpulkan, maka Anda sudah terjebak dalam keterkondisian yang sama. Maka, dengarkan dahulu apa yang ia katakan. Anda tidak perlu menilai, menolak, atau menerima.

Dengan mendengarkan orang-orang lain dalam keheningan, kita sendiri membantu mengeluarkan "racun-racun" dari luka psikologis mereka, keluar

dari keterkondisian mereka. Selama si pembicara yang terluka dan pendengar yang penuh perhatian berkomunikasi dengan batin yang hening, ada kemungkinan kekuatan kesembuhan itu mengalir dengan sendirinya.

Menghadapi jiwa yang terluka di hadapan Anda, barangkali tidak ada tanggapan yang lebih kuat selain bertanya, “Ya, ada lagi yang lain?” Pertanyaan seperti itu menggerakkan orang lain untuk lebih jauh melihat apa yang terjadi dengan batinnya dan mungkin akan mengungkapkan isi hatinya. Lebih banyak mereka berbicara dan lebih sedikit Anda menginterupsi atau bereaksi secara defensif, lebih kuat energi kesatuan tersambung.

Memberikan ruang lebih banyak kepada orang lain untuk bercerita di depan Anda membuat Anda lebih memahami kedalaman keterkondisian dan luka yang diderita orang itu. Dengan melihatnya secara langsung, Anda sendiri ditolong untuk keluar dari keterkondisian Anda. Bebas dari keterkondisian itu akan membuat Anda lebih jernih menunjukkan jalan kepada orang lain untuk keluar dari penjara keterkondisiannya.

Bisa terjadi komunikasi tidak mengarah pada pemahaman yang lebih dalam, tetapi justru semakin memuncak dalam konflik. Ada orang-orang yang memang tidak siap berdialog dengan batin yang hening, karena tidak mau menanggalkan persepsi pikiran mereka sendiri. Terhadap orang-orang semacam itu kita mesti berani mengatakan “Cukup. Dialog mesti dihentikan, karena tidak akan membawa kita ke mana-mana.”

Kalau mereka masih menunjukkan keterbukaan untuk melanjutkan dialog, sebaiknya mengambil waktu jeda. Selama waktu jeda, Anda dan teman dialog Anda memiliki kesempatan lebih banyak untuk mendengarkan gerak-gerik batin.

Waktu jeda merupakan sarana efektif untuk memotong energi agresi dan membuka pintu pemahaman satu dengan yang lain secara lebih baik. Katakan bahwa Anda membutuhkan waktu sendiri untuk mengolah batin atau berdiam diri. Ajaklah teman dialog Anda untuk melakukan hal yang sama. Ketika Anda sudah siap, katakan bahwa Anda akan berhubungan kembali.

Kalau cermin kita kotor, maka kita tidak bisa melihat wajah kita sendiri dengan jernih. Begitu pula orang-orang lain. Mereka tidak akan bisa melihat diri mereka lewat cermin kita. Waktu jeda merupakan kesempatan untuk membersihkan cermin kita sendiri. Seperti apakah cermin Anda sekarang?\*

## 20. Menghadapi Tantangan dengan Kearifan



Setiap hari kita menghadapi berbagai persoalan atau tantangan di keluarga, tempat kerja, organisasi, dan lingkungan. Kita hidup di tengah lingkungan yang keras dengan orang-orang yang tidak bebas, penuh konflik, kompetisi, dan aneka bentuk kegilaan. Kita menghadapi masalah-masalah kejiwaan, finansial, profesi, hubungan antar-pribadi, dan seterusnya.

Ada masalah yang kecil atau besar, ada masalah ringan atau berat. Masalah-masalah itu bisa membuat kita pusing; kalau kita ingin berbuat sesuatu, tetapi tidak tahu harus berbuat apa. Pengetahuan yang kita kumpulkan selama hidup, rasanya selalu tidak cukup untuk bisa menjawab setiap tantangan yang datang.

Dibutuhkan Kearifan atau Kebijaksanaan (*wisdom*), untuk bisa menjawab masalah atau tantangan dengan benar. Apa yang dimaksud dengan Kearifan? Umumnya orang memahami kearifan sebagai kemampuan menghadapi masalah secara benar, sebagai respons dari akumulasi pengalaman atau pengetahuan di masa lampau. Semakin banyak pengalaman atau pengetahuan, orang akan dianggap lebih arif. Dengan demikian, semakin bertambah umur, orang dianggap semakin bijaksana.

Kenyataannya, banyak orang yang semakin tua bukannya tambah bijaksana, tetapi justru semakin tidak bijaksana. Kenyataannya, banyak kaum cendekia, ahli di bidang ini atau itu, termasuk ahli di bidang kerohanian, tidak memiliki batin yang muda, baru, segar, tajam, penuh vitalitas. Kalaupun ada, jumlahnya sedikit. Kebanyakan dari mereka memiliki batin yang kolot, dangkal, lapuk, dijejali “sampah” ingatan masa lampau.

Batin yang tua bukan hanya milik orang-orang tua, tetapi juga anak-anak muda yang suka mengumpulkan pengetahuan atau pengalaman, dan

memahami masalah-masalah kehidupan lewat instrumen pengetahuan atau pengalaman.

Orang gandrung mengumpulkan kata-kata bijak dan menganggap itu semua sebagai kebenaran. Orang punya minat besar mempelajari buku-buku atau kitab-kitab, dan melekatinya. Orang bersemangat mencari guru-guru spiritual dan mengikutinya dengan setia. Lalu mereka menjadikan pengetahuan itu sebagai rumus dalam menghadapi setiap tantangan. Sebelum mereka menginjak usia tua, sebenarnya batin mereka sudah lapuk dimakan waktu.

Orang suka mengulang-ulang kata-kata suci, hafal kata-kata dari kitab suci, atau hafal dogma-dogma kebenaran. Tetapi kata-kata hikmat tidak akan membuat batin tumbuh dalam Kearifan. Kata-kata bijaksana tidak lebih dari buah pikiran, sekali pun sudah dibatinkan. Kata tidak bisa menjadi sumber Kearifan.

Kearifan tidak ada dalam buku-buku kebijaksanaan, kitab-kitab suci, dan berbagai ajaran guru-guru

spiritual. Pengetahuan atau pengalaman tidak bisa melahirkan Kearifan.

Lalu di mana Kearifan ditemukan? Setiap tantangan selalu baru. Meski pun kasusnya memiliki pola yang mirip atau sama, masalahnya sendiri selalu baru. Batin yang tua menghadapi tantangan dengan cara lama, sehingga setiap tantangan yang selalu baru itu tidak mendapat respons baru.

Kalau batin merespons tantangan lewat pengetahuan atau pengalaman, lewat apa yang lama; sesungguhnya batin tidak merespons tantangan, melainkan hanya bereaksi terhadap tantangan menurut keterkondisiannya. Reaksi datang dari pikiran, sedangkan respons datang dari pemahaman. Reaksi datang dari batin yang terkondisi, sementara respons datang dari batin yang bebas dari keterkondisian. Reaksi datang dari masa lampau, respons datang pada Saat Sekarang.

Yang dimaksud respons yang benar di sini bukanlah kesesuaian dengan rumus atau dogma kebenaran, melainkan pemahaman akan perkaranya secara langsung. Itulah yang disebut dengan Kearifan.

Pengetahuan tentang kebenaran justru menjadi perintang utama bagi bangkitnya Kearifan, karena pengetahuan – seperti halnya pengalaman, keyakinan, atau kepercayaan – merupakan penghalang bagi pemahaman secara langsung.

Menyadari reaksi-reaksi batin dan memahaminya merupakan awal bangkitnya Kearifan. Batin yang menemukan rasa aman karena berpaling pada pengetahuan, telah menutup diri bagi mekarnya Kearifan. Justru batin yang tidak aman dalam menghadapi setiap tantangan, terbuka terhadap mekarnya Kearifan. Ketika reaksi-reaksi berhenti – reaksi aman atau tidak aman, menolak atau melekat, senang atau tidak senang – bukankah muncul respons terhadap tantangan yang bukan berasal dari keterkondisian?

Tidak ada buku, sekolah, guru, atau orang lain yang bisa mengajar kita tentang Kearifan. Kearifan mekar dengan sendirinya, kalau kita memahami lika-liku batin, dan itu hanya mungkin kalau batin sepenuhnya berada dalam keheningan. Batin yang hening bagaikan tanah subur bagi mekarnya Kearifan. Bisakah membiarkan Kearifan muncul dan

bertindak dalam menghadapi setiap tantangan yang datang dari saat ke saat?\*